



**INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS**

**Departamento de Educação**

**O contributo do Judo**

**A opinião de judocas cegos totais e Mestres de Judo**

**Autora:**

**Ana Isabel Lourenço Ferreira**

Dissertação para obtenção do grau de Mestrado em  
Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor

**Orientadora:**

**Prof.<sup>a</sup> Especialista Maria Leonor Marinheiro,**  
**Instituto Superior de Ciências Educativas**

**Outubro, 2013**

## Agradecimentos

Este estudo não teria sido possível de concretizar sem a intervenção de diversas pessoas que me ajudaram e apoiaram ao longo da sua execução.

Por isso, a todos transmito a minha amizade e o meu agradecimento:

Aos judocas e Mestres que se mostraram disponíveis para me ajudar e deram o seu contributo neste estudo.

À minha família do Clube Judo Total, a todos os meus amigos judocas e Mestres que sempre me apoiaram e incentivaram dentro e fora do *tatami*.

Um beijinho ao meu judoca, pois sempre que ele aprende uma nova técnica e consegue realizar um exercício mais complexo, ajuda-me a pensar e compreender que tudo é possível com força de vontade, um sorriso e um beijinho.

À minha orientadora, Professora Leonor Marinheiro que me orientou e ajudou quando andava “perdida” e desorientada e me auxiliou a seguir em frente e alcançar os meus objetivos. Obrigada pela sua calma, simpatia e ajuda.

À minha família, pelo apoio, motivação e encorajamento nos momentos mais difíceis e cansativos, que estiveram sempre junto de mim.

Muito obrigado pelo vosso carinho e enorme paciência!

Às minhas manas emprestadas por me porem um pouco de loucura quando foi necessário para descontrair e repor energias.

Obrigada Mãe, Pai, tio Seabra, manos Nuno e Diogo, Filipe e Tiago.

## Resumo

A inclusão social das pessoas com deficiência é hoje uma preocupação dos governos e das grandes organizações internacionais. Defende-se que todos devem participar em todas as atividades da comunidade, independentemente do seu tipo e grau de deficiência, embora com as adaptações apropriadas.

Este estudo pretende verificar se a prática do Judo tem influencia positiva no desenvolvimento das capacidades físicas de judocas cegos.

Pretende-se ainda verificar que adequações no tipo de linguagem utilizada pelos Mestres devem ser introduzidas para que se torne compreensível pelos judocas cegos. Se o processo de avaliação tem adaptações. Finalmente procura-se inquirir se a prática de judo promove melhorias na sua vida diária.

Para a realização deste estudo foi adotada uma metodologia do tipo qualitativo, descritivo e exploratório, devido às características dos judocas, sendo utilizado um questionário aos cinco participantes judocas, para averiguar das opiniões sobre a condição física (em relação a si próprios), se encontram dificuldades durante o treino e se obtiveram benefícios nas suas vidas fora do *Dojo* (sala onde se pratica Judo).

Os Mestres também responderam a um questionário sobre a evolução da condição física dos judocas, assim como sobre a linguagem utilizada durante os treinos e o tipo de avaliação realizado para passarem de graduação.

A interpretação dos dados revela-nos que o Judo proporciona um desenvolvimento das capacidades físicas dos judocas cegos, tendo como base os exercícios e técnicas inerentes a esta modalidade desportiva, que vão permitir a evolução ao nível da motricidade, coordenação, esquema corporal, equilíbrio, postura, mobilidade e orientação, assim como o sentido de audição e tato.

Também podemos comprovar, que a prática do Judo, nos moldes descritos, influencia decisivamente as suas vidas fora do *Dojo*, melhorando-a.

De relevar igualmente o papel dos Mestres como professores, treinadores e educadores, que conseguiram a utilização duma linguagem pormenorizada, mas simples e acessível.

**Palavras-chave:** Deficiência visual; Judo; Capacidades físico-motoras e sensoriais

## Abstract

As a matter of fact, nowadays, the social inclusion of people with disabilities has been a major concern of several governments and even international organizations. As a principal and in accordance with appropriate adaptations, everyone should participate in several activities within their community, regardless of their type and stage of disability.

The main aim of this assessment is to evaluate whether the practice of Judo, has a positive influence on the development of physical ability for blind judokas.

On the other hand, the purpose of this specific study is to verify and evaluate some of the adaptations, mainly, in the type of languages and approaches that should be introduced by the instructions, so that it becomes understandable by all blind judokas. In addition, it is also intended to seek and inquire whether the practice of Judo significantly promotes improvements in their daily lives.

The realization of this assessment is based on a qualitative, descriptive and exploratory methodology according to the main characteristics of judokas. In fact, five judokas have participated in the questionnaire in order to draw their opinions about their physical condition and difficulties faced during their training and mainly their achievements outside the *Dojo* (training place).

The Masters have also answered a questionnaire about the necessary physical condition evolution of the judokas, as well as the language used in training sessions and the type of evaluation that is conducted in order to graduate in this sport.

The results of the interpretation of the information reveal that Judo provides physical developments of blind judokas, that are mainly based on several exercises and techniques which enables the evolution of the level of their motor skills, coordination, balance, posture, mobility, orientation as well as, their sense of hearing and touch.

We can also state that the practice of Judo, in the manner described above, influences their lives outside the *Dojo* which hastens the process of their social integration or reintegration.

To sum up, the Masters role as mentors, coaches, teachers also helps to understand the integration of disable people in the community, since they use simple and very clear language, in order to be understood.

**Keywords:** Visual Impairment; Judo; Physical/motor skills and sensory.

## Índice Geral

I – Introdução .....	1
II – Revisão de Literatura .....	4
Capítulo 1 – Deficiência Visual .....	4
1.1 Deficiência visual .....	4
1.2 Sentido do tato e audição .....	7
1.3 Orientação e mobilidade .....	8
1.4 Psicomotricidade .....	9
Capítulo 2 – Judo .....	12
2.1 História do Judo .....	12
2.1.1 Judo em Portugal .....	13
2.2 Judo Paralímpico .....	14
2.2.1 Regras do Judo Paralímpico .....	16
2.3 Benefícios do Judo .....	18
2.4 Ensino e treino .....	21
2.4.1 Enquadramento da técnica e forma de treino .....	22
III – Metodologia de Investigação .....	26
3.1 Formulação do Problema .....	26
3.2 Objetivos de Estudo .....	26
3.2.1 Objetivo geral .....	26
3.2.2 Objetivos específicos .....	26
3.3 Tipo de Estudo .....	27
3.4 Participantes .....	28
3.4.1 Caracterização dos judocas .....	28
3.4.2 Caracterização dos Mestres .....	29
3.5 Instrumentos de Recolha de Dados .....	30
3.6 Procedimentos .....	32

3.7 Tratamento de Dados .....	32
IV – Resultados .....	34
4.1 Apresentação e Análise dos Questionários Relativos aos Judocas Cegos .....	34
4.1.1 Questões fechadas .....	34
4.1.2 Questões abertas .....	36
4.2 Apresentação e Análise dos Questionários Relativos aos Mestres .....	37
4.2.1 Questões fechadas .....	37
4.2.2 Questões abertas .....	38
4.3 Discussão dos Resultados .....	40
V – Conclusão .....	48
Referências Bibliográficas .....	52
Glossário: Japonês- Português .....	54
Apêndices .....	1A
Apêndice A: Quedas de Judo .....	2A
Apêndice B: Técnicas de Judo .....	4A
Apêndice C: Caracterização dos judocas .....	12A
Apêndice D: Caracterização dos Mestres .....	16A
Apêndice E: Guião questionário judocas e Mestres .....	19A
Apêndice F: Questionário aos judocas .....	23A
Apêndice G: Questionário aos Mestres .....	28A
Apêndice H: Questões fechadas – judocas .....	37A
Apêndice I: Questões abertas – judocas .....	42A
Apêndice J: Questões fechadas – Mestres.....	46A
Apêndice K: Questões abertas – Mestres .....	51A

## Lista de Figuras

Imagem 1: Categoria de pesos do escalão sénior .....	17
--	----

## Índice Apêndices

### Lista de Quadros

Tabela 1: Formação dos Mestres .....	18A
Tabela 2: Guião do questionário dos judocas .....	19A
Tabela 3: Guião do questionário dos Mestres .....	21A
Tabela 4: Capacidades físicas desenvolvidas através do Judo .....	42A
Tabela 5: Principais passos do <i>Tokui-waza</i> de cada judoca .....	43A
Tabela 6: Melhorias na vida diária fora do <i>Dojo</i> .....	44A
Tabela 7: Expectativas dos judocas .....	45A
Tabela 8: Perspetivas dos Mestres para os judocas .....	51A
Tabela 9: Exercício/técnicas de Judo que ajudam no desenvolvimento da condição física .....	52A
Tabela 10: Como lidar num <i>randori</i> .....	55A
Tabela 11: Interajuda .....	56A
Tabela 12: Estratégia diferente para reexplicar uma técnica .....	56A
Tabela 13: Considerações importantes .....	57A

## Lista de Figuras

Imagem 2: Queda de Judo para trás – <i>Ushiro-ukemi</i> .....	2A
Imagem 3: Queda de Judo enrolada – <i>Hidari-zempo-ukemi</i> .....	3A
Imagem 4: Técnica de projeção de Judo – <i>Ippon-seoi-nage</i> .....	4A
Imagem 5: Técnica de projeção de Judo – <i>O-goshi</i> .....	6A
Imagem 6: Técnica de projeção de Judo – <i>O-soto-gari</i> .....	8A
Imagem 7: Técnica de controlo de Judo – <i>Hon-kesa-gatame</i> .....	9A
Imagem 8: Técnica de controlo de Judo – <i>Kata-juji-jime</i> .....	10A
Imagem 9: Técnica de controlo de Judo – <i>Ude-hishigi-juji-gatame</i> .....	11A
Gráfico 1: Idade dos judocas .....	12A
Gráfico 2: Género dos judocas .....	12A
Gráfico 3: Os judocas são cegos totais .....	13A
Gráfico 4: Os judocas nasceram cegos .....	13A
Gráfico 5: Tempo que os judocas praticam Judo .....	14A
Gráfico 6: Graduação dos judocas .....	14A
Gráfico 7: Os judocas já tinham praticado Judo antes de cegar .....	15A
Gráfico 8: Idade dos Mestres .....	16A
Gráfico 9: Género dos Mestres .....	16A
Gráfico 10: Graduação dos Mestres .....	17A
Gráfico 11: Tempo que os Mestres praticam Judo .....	17A
Gráfico 12: Quando os Mestres começaram a treinar com judocas cegos .....	18A
Gráfico 13: O Judo melhorou a condição física dos judocas .....	37A
Gráfico 14: Grau de evolução dos judocas através da prática de Judo nos nove níveis .....	37A
Gráfico 15: Grau de dificuldade dos judocas na realização dos exercícios durante os quatro momentos do treino .....	38A



Gráfico 16: Grau de dificuldades dos judocas no deslocamento no <i>tatami</i> durante os quatro momentos do treino .....	38A
Gráfico 17: Os judocas conseguem realizar a técnica que foi explicada pelo Mestre .....	39A
Gráfico 18: Sentidos utilizados pelos judocas durante o treino .....	39A
Gráfico 19: Os judocas utilizam todas as suas capacidades físicas durante o treino .....	40A
Gráfico 20: Os judocas sentem diferença ao fazer um <i>randori</i> com um parceiro cego e um não cego .....	40A
Gráfico 21: Os judocas conseguem seguir mentalmente os passos da técnica a ser explicada pelo Mestre .....	41A
Gráfico 22: O Judo ajudou a melhorar a vida diária dos judocas fora do <i>Dojo</i> .....	41A
Gráfico 23: Avaliação dos Mestres sobre a evolução do judoca J1 (início e agora) .....	46A
Gráfico 24: Avaliação dos Mestres sobre a evolução do judoca J2 (início e agora) .....	47A
Gráfico 25: Avaliação dos Mestres sobre a evolução do judoca J3 (início e agora) .....	47A
Gráfico 26: Avaliação dos Mestres sobre a evolução do judoca J4 (início e agora) .....	48A
Gráfico 27: Avaliação dos Mestres sobre a evolução do judoca J5 (início e agora) .....	48A
Gráfico 28: Os Mestres utilizam diferentes estratégias para explicar um exercício durante o aquecimento e relaxamento .....	49A
Gráfico 29: Os Mestres utilizam diferentes estratégias para explicar as técnicas de Judo .....	49A
Gráfico 30: Os judocas cegos conseguem compreender as explicações dos Mestres através da audição .....	50A
Gráfico 31: Os judocas são avaliados pelos Mestres com um “teste” diferente de um normovisual .....	50A

## I - Introdução

Bautista (1993) afirma que o ser humano possui cinco sentidos; de todos eles a visão é o que permite um melhor e mais detalhado conhecimento e relacionamento com o mundo que o rodeia. É através da visão que a criança pode começar a conhecer o que existe ao seu redor, o que vai contribuir para uma quantidade e variedade de experiências e vivências.

Uma criança ou jovem cego tem a sua vida mais dificultada ao nível físico e motor, como correr, pular, jogar, etc. A falta de movimento dificulta o seu desenvolvimento, isto pode causar falhas ao nível psicomotor e problemas de autoestima por se sentir inferiorizado.

É importante que todas as crianças e jovens tenham as mesmas oportunidades, sejam cegas ou “ditas normais”, para poderem praticar atividade física na escola ou nos tempos livres, não serem “postas de lado” por ser mais difícil ou não conseguirem jogar futebol, basquete, fazer atletismo ou andar de bicicleta.

Todas as crianças devem ter as mesmas oportunidades para se poderem desenvolver; sendo cegas têm de ter uma maior ajuda, recorrendo a guias, descrições detalhadas ou fazer adaptações. É importante também incluir os colegas, de modo a que estes consigam compreender onde o colega cego poderá necessitar de ajuda e não sentir que por ser invisual é diferente, ou pior, que é diminuído.

É importante criar um ambiente de inclusão para todos, entre as crianças e jovens que veem e as que não veem. O desenvolvimento do corpo e das aptidões de cada um são uma parte fundamental para crescerem de forma a ganhar independência e autonomia ao conseguirem dominar os seus movimentos e capacidades.

O desporto é um excelente veículo para atingir esta meta. O desporto e a atividade física para além de fazerem bem à saúde, podem também ajudar no desenvolvimento físico, motor e intelectual das crianças e jovens cegos.

O Judo é uma modalidade desportiva, um caminho que leva a uma vida equilibrada, utilizando um método de educação física e mental baseado numa disciplina de combate permitindo a descoberta e o desenvolvimento das capacidades e aptidões de cada judoca (Carmeni, 1997).

O Judo devido ao permanente contacto físico, permite ao judoca cego estar sempre em contacto com o parceiro, constituindo uma mais-valia, melhorando as suas capacidades físicas e psicológicas.

A diversidade de movimentos e combinações de técnicas obrigam o judoca a estar permanentemente concentrado, de forma a conseguir coordenar os seus movimentos, muitas vezes envolvendo várias partes do corpo em simultâneo e tendo em conta uma sequência. Para que tal seja possível, tem de conseguir controlar o seu corpo, mormente o equilíbrio e postura, e sobretudo, a mente, princípios fundamentais do Judo.

Parafraseando Martinez (1974, citado por Vieira & Júnior, 2006, p.19) podemos compreender que o Judo “favorece o equilíbrio físico e psíquico-afetivo daqueles que o praticam, afinando as qualidades de concentração, aplicação, perseverança e abnegação” assim como “o bem-estar geral do praticante, visando aos benefícios físicos, psíquicos e afetivos” como bem refere Castilho (1981, citado por Vieira & Júnior, 2006, p.19).

O facto de a autora praticar Judo no CJT (Clube Judo Total) com judocas cegos, conduziu-a naturalmente à prossecução deste estudo. Durante os treinos, observando com pasmo a formidável evolução daqueles judocas cegos e admirando a determinação de cada um, a sua força de vontade dentro e fora do *tatami*, superando-se a si próprios em cada momento.

Aqueles Judocas e os seus Mestres pareciam ter sabido criar uma “família”, plena de interajuda, partilha de saberes, confiança, alegria e amizade.

O que aguçou ainda mais a curiosidade da autora no sentido de desvendar e tentar compreender como um judoca cego, pela técnica, pela atividade física, mas também pelo convívio e pela criação de laços, quebra, ou pode quebrar e ultrapassar algumas das barreiras físicas e sociais com que quotidianamente se depara.

Em relação aos temas Judo e cegueira, não existem muitos estudos que os relacionem e abordem as suas mais-valias para os cegos que o praticam.

**Pretende-se** com este estudo promover uma singela introdução ao tema, de modo a proporcionar a crianças e jovens mais oportunidades, não só para um desenvolvimento físico, mas também para crescerem como Pessoas e se sentirem mais autónomas e independentes.

Por conseguinte, este estudo tem como **finalidade** verificar se a prática de Judo em crianças e jovens cegos proporciona, de facto, um desenvolvimento e uma melhoria das suas capacidades físicas, como a motricidade, a coordenação e o esquema corporal;

equilíbrio e postura; mobilidade e orientação. Quais os sentidos que utilizam durante o treino, se existe uma linguagem cuidada e preocupada por parte dos Mestres.

Compreender se a avaliação para ser graduado é realizada tendo em conta as mesmas regras dos judocas sem limitações físicas, ou existe alguma adaptação e também se a vida diária dos judocas teve alguma melhoria por praticarem Judo e poderem desenvolver as suas capacidades.

O presente estudo está dividido em quatro partes, sendo estas: revisão de literatura; metodologia de investigação; resultados e conclusão.

A primeira parte, a **revisão de literatura** aborda os conhecimentos teóricos que serviram de suporte para este estudo, abordando dois temas principais a deficiência visual e o Judo, de modo a contextualizar o estudo.

Em relação ao primeiro tema podemos referir a deficiência visual; o sentido do tato e audição; a orientação e mobilidade; a psicomotricidade. Sobre o Judo, investigámos sobre a história do Judo; o Judo Paralímpico; os benefícios do Judo; o ensino e treino.

A segunda parte, **metodologia de investigação**, está organizada em sete etapas. A primeira define a formulação do problema. A segunda apresenta o objetivo geral e específicos do estudo. Na terceira etapa é apresentado o tipo de estudo, sendo este do tipo qualitativo, descritivo e exploratório. Segue-se a quarta etapa onde estão identificados os participantes (cinco judocas cegos totais e dois Mestres de Judo do CJT). A quinta etapa, descreve os instrumentos utilizados. As duas últimas etapas revelam como os instrumentos foram construídos e utilizados.

Na terceira parte são descritos os **resultados** obtidos através dos instrumentos utilizados e, de seguida, são analisados e discutidos, de acordo com os objetivos do estudo anteriormente estabelecidos, assim como a literatura pesquisada.

Finalmente na quarta parte, são dadas a conhecer as **conclusões** a que chegámos. Referem-se ainda as limitações encontradas na construção deste estudo, assim como possíveis temas para estudos futuros.

## II - Revisão de Literatura

### Capítulo 1 – Deficiência Visual

#### 1.1 Deficiência visual.

A diminuição ou a falta de visão colocam o indivíduo em desvantagem principalmente nos aspetos psicomotores, emocionais e sociais, quando comparado com o indivíduo normovisual.

Segundo Ladeira e Queirós (2002) a Organização Mundial de Saúde baseia-se em critérios clínicos para definir **deficiência visual**. Assim, de um ponto de vista clínico, um indivíduo pode ser considerado deficiente visual quando apresenta significativas limitações:

- ☛ **Na acuidade visual** - medida clínica de nitidez e clareza da visão para discriminação de detalhes finos em distâncias específicas. A medição da acuidade visual é feita separadamente a cada olho e depois aos dois, simultaneamente através de um teste, sendo o mais utilizado a carta de *Snellen*.
- ☛ **No campo visual** - distância angular que o olho consegue abranger, sendo o da pessoa normovisual de cerca de 180º sem mover a cabeça.

Ladeira e Queirós (2002) referem que “de acordo com a Organização Mundial de Saúde a **deficiência visual** está organizada em cinco categorias” (p.19), sendo a primeira e a segunda relativas a situações de Baixa Visão, enquanto que as restantes se referem a situações de cegueira:

1. **Moderada:** Acuidade Visual binocular corrigida entre 3/10 e 1/10, com um campo visual de pelo menos 20º.
2. **Grave:** Acuidade Visual binocular corrigida entre 1/10 e 1/20.
3. **Profunda:** Acuidade Visual binocular corrigida entre 1/20 e 1/50, ou com um campo visual inferior a 10º mas superior a 5º.
4. **Quase total:** Acuidade Visual binocular inferior a 1/50, com percepção luminosa preservada ou campo visual inferior a 5º.
5. **Total:** Cegueira absoluta com ausência de percepção luminosa.

A pessoa com baixa visão pode detetar a presença do objeto, mas não é capaz de identificar as suas particularidades; pode conseguir ler pequenas palavras e, no entanto, ter dificuldade em ler um texto, um livro ou ver televisão; pode conseguir ver um autocarro a aproximar-se mas não reconhecer o seu destino ou o respetivo número.

O indivíduo com lacunas visuais pode aparentar uma aparência física e ter comportamentos que nos pareçam absolutamente normais; no entanto, para realizar algumas tarefas, fazem-no com um esforço acrescido recorrendo aos seus resquícios de visão, deprimidos pela sua incapacidade, incomodados por quem os trata como “ceguinhos” e revoltados por quem ignora a sua efetiva limitação.

A **eficiência visual** é o grau de facilidade, conforto e tempo que a pessoa demonstra ao desempenhar tarefas específicas, que poderão ser padronizadas. Este conceito apareceu, pela primeira vez, num trabalho desenvolvido por Nathalie Barraga em crianças com baixa visão, realizado em 1964. Barraga (1985) demonstrou que pela aprendizagem se podia aumentar significativamente a eficiência visual de crianças classificadas como cegas, mas que tinham alguma visão residual.

A **visão funcional** é o grau de utilização da visão no desempenho das tarefas, sendo condicionada por múltiplas variáveis, de ordem pessoal e ambiental.

Duas pessoas com a mesma acuidade visual podem ter eficiência visual diferente, de acordo com a experiência passada, a motivação, as necessidades e as expectativas de cada um. A visão funcional pode ainda ser condicionada, temporariamente, pela influência de fatores como a luz, a cansaço ou ainda por manifestações psicológicas e emocionais.

A **aprendizagem visual** acontece quando o cérebro realiza a sua tarefa e a mensagem é compreendida. Este processo deve ser aprendido porque não é automático. A aprendizagem leva a que a pessoa veja mais distintamente as manchas e as formas difusas e aprenda a conhecê-las e a dar-lhes nomes. Este é um processo gradual que se desenvolve por etapas: usar a visão, ver e compreender o que se é capaz de observar.

Todas estas características estão dependentes dum conjunto de interligações entre as funções visuais, os fatores pessoais e ambientais, que se relacionam entre si como um todo (Mendonça, Miguel, Neves, Micaelo, & Reino, 2008).

A **classificação das crianças e jovens deficientes visuais**, de acordo com o seu tipo de limitação visual é uma tarefa essencial, e prévia, para a elaboração de qualquer

programa educacional. Contudo, esta classificação não deve obedecer meramente a critérios clínicos, definidos com base na medição da acuidade e campo visuais, mas também a critérios de eficiência funcional da visão.

De acordo com Barraga (1985) as pessoas com:

➤ **Visão parcial** são os que têm a visão para todas as tarefas visuais, incluindo as escolares, necessitando normalmente de lentes para correção de erros de refração. É frequente apresentarem redução do campo visual ou alterações da visão central e podem necessitar de ajudas óticas para tarefas pontuais, como seja a consulta de um dicionário, de uma lista telefónica, de legendas de mapas, etc.

Exigem cuidados na escolha e orientação da iluminação, no local em que se situam na sala de aula e na clareza e nitidez dos materiais escritos que lhes são apresentados.

➤ **Visão residual** têm um grau de visão que lhes permite ter percepção luminosa e percepção de objetos, sendo capazes de reconhecer e discriminar, dentro dos seus baixos limiares de visão, materiais visuais adequados. Necessitam de condições especiais de iluminação (tanto ambiental como dirigida) de postura e de ajudas técnicas óticas, que podem ir de simples lupas a circuitos fechados de televisão.

Alguns destes indivíduos recorrem ao Braille, para a leitura e a escrita, porque os seus resíduos visuais são extremamente baixos, podem também, de um modo geral, obter grandes benefícios para a sua eficiência visual com programas de estimulação e treino visual.

➤ **Cegos** são os que não têm nenhuma espécie de visão ou têm apenas percepção de luz sem projeção. O seu processo de aprendizagem será realizado através dos outros sentidos (tato, audição, olfato e paladar), utilizando o sistema Braille como principal sistema de escrita e leitura, ou recorrendo às novas tecnologias e a bengala como instrumento para se deslocar.

Em 2000, Kirk e Gallager referem que a deficiência visual tem implicações emocionais, sociais, físicas e mentais no desenvolvimento do indivíduo. Qualquer programa de apoio a esta deficiência deve, portanto, ter em conta todas as áreas de desenvolvimento, na medida em que, todas elas são parte integrante do processo educativo.

## **1.2 Sentido do tato e audição.**

Para Santos et al. (2011) o ser humano tem contacto com o mundo exterior através dos seus órgãos dos sentidos, sendo este o tato, paladar, audição, olfato e visão.

O funcionamento correto dos órgãos dos sentidos é vital para se adquirir o conhecimento do que nos rodeia. Cada um destes órgãos está vocacionado para receber somente certos estímulos específicos do meio ambiente. A retina é estimulada por ondas de luz, o nervo auditivo por ondas sonoras, etc., mas o organismo humano deve ser capaz de compilar e de relacionar todos os outros sentidos e respetivos dados sensoriais de modo a obter uma compreensão significativa do seu meio envolvente.

O sentido do tato está presente em toda a pele do corpo humano, tendo umas zonas mais predispostas para a sensibilidade do que outras, permitindo aos indivíduos cegos “ver”.

A pele possui diversos tipos de terminações nervosas que recebem a informação vinda do exterior levando-a para o cérebro, conseguindo deste modo “ler e interpretar” o que está a sentir, por exemplo: temperatura, forma, texturas, resistências, quantidade, vibração, peso, volume, dor, entre outros.

A parte do corpo humano que possui a máxima capacidade tátil são as pontas dos dedos, as quais os cegos utilizam, nomeadamente, para ler em braille como menciona Alganna e Christensen (2010).

O ouvido é um órgão par e simétrico, funcionando como um microfone que capta as ondas sonoras e leva o som desde a orelha até ao cérebro de modo a este o descodificar a informação (Alganna & Christensen, 2010).

A audição é um dos sentidos fundamentalmente utilizados por uma pessoa cega, pois é através dele que consegue comunicar.

A audição é muito importante e de enorme valor para as pessoas cegas como meio de contato social, desde a deteção e localização de um som até como fonte de informação descritiva e como “o sentido que fornece indicações sobre a presença, localização ou condição dos objetos” (Mendonça et al., 2008, p.13), assim como, na orientação, mobilidade, deslocação e equilíbrio. Este pode também evitar um perigo, encontrar alguém ou seguir instruções.



É muito importante que este sentido seja desenvolvido e estimulado na criança o mais cedo possível, para a ajudar a ter uma vida saudável e independente.

### **1.3 Orientação e mobilidade.**

De acordo com Machado, Masi, Lora, e Garcia (2003) sem visão ou sem perceção de distância, uma criança não consegue apreender a distância a que voam os pássaros ou onde estão as nuvens. A falta deste tipo de experiência afeta o seu desenvolvimento cognitivo, pois se não vê os objetos que estão à sua volta, não há estímulo para se movimentar e tentar alcançá-los, o que compromete a compreensão do seu espaço e do seu desenvolvimento psicomotor.

Quando se pensa em orientação há duas considerações básicas a ter em conta: a primeira é a necessidade que o indivíduo de baixa visão ou cego tem de compreender o espaço em que se encontra, o tipo de objetos que o rodeiam, os seus tamanhos e formas, onde se encontram, qual é o tipo físico do espaço e que padrões possuem. A segunda consideração é, a de saber qual a posição do seu corpo em relação aos objetos e o que acontece se a sua posição ou direção se alterar. Por outras palavras, a orientação tem a ver tanto com o conhecimento do espaço como com o conhecimento da posição que nele se ocupa (Machado et al., 2003).

Mendonça et al. (2008) refere que uma interação precoce e intensiva integrando todos os sentidos vão permitir à criança recorrer ao tato, audição e possíveis restos de visão de modo a orientar-se no espaço levando-a a conhecer melhor o local onde se encontra, possibilitando sempre um aumento do seu nível de autonomia e confiança.

A competência na área da mobilidade dá à criança, jovem e adulto com baixa visão ou cego a oportunidade de se desenvolver, de explorar o que o rodeia, de aprender. O domínio desta capacidade permite-lhe não só conhecer o meio que o rodeia, como funcionar ativamente nele. Esta não é, contudo, uma capacidade que se adquire de um momento para o outro, é um processo gradual que acompanha o crescimento.

Tudo isto ajuda a construir uma memória cinestésica e a fornecer mecanismos automáticos de equilíbrio. As crianças deficientes visuais devem também, com as devidas precauções, praticar todo este tipo de atividades. Na idade escolar, o nível de aptidão

física da criança deficiente visual é inferior ao das outras crianças. Têm um pior funcionamento cardiorrespiratório, menos flexibilidade, menos força, menor vigor e energia, menor massa muscular que conduzem, frequentemente, a uma tendência para a obesidade (Machado et al., 2003).

A falha destes movimentos gerais do corpo poderá ocasionar uma postura deficiente e reações corporais erráticas.

A maior parte destas características deve-se à falta ou deficiência na prática de exercício físico. Saltar, correr, nadar, praticar judo, jogar à bola, saltar à corda, andar de bicicleta, durante as aulas de educação física, ou em atividade extra curriculares ou fora da escola. Ajudam a controlar e desenvolver um conjunto de “competências motoras, sociais e emocionais permitindo ao seu utilizador conhecer, relacionar-se de forma independente e natural em diversos espaços e situações do ambiente” (Mendonça et al., 2008, p.67).

O treino de orientação e mobilidade tem de ser feito de uma forma estruturada e faseada. É um processo contínuo e gradual que exige um treino individual e personalizado. O treino em orientação e mobilidade permite a interação do cego com os outros, nas ruas e por todo o lado. A primeira reação da pessoa normovisual face ao indivíduo cego baseia-se quase sempre, num conhecimento preconceituoso, porque o observa na rua na loja ou nos transportes públicos e vê como ele se movimenta e se comporta. Um dos objetivos do treino em orientação e mobilidade é dar à pessoa cega uma boa aparência física, boa postura, bom controlo corporal, confiança nos seus movimentos, contrariando assim a imagem estereotipada da pessoa cega (Kirk & Gallager, 2000).

#### **1.4 Psicomotricidade.**

De acordo com Brito (sd) pode-se definir psicomotricidade como “a relação entre o pensamento e a ação, envolvendo a emoção ... o intelecto se constrói a partir do exercício físico, que tem uma importância fundamental no desenvolvimento não só do corpo, mas também da mente e da emotividade” (p.4).

A psicomotricidade desenvolve no indivíduo a capacidade deste controlar o seu corpo de modo a expressar os seus sentimentos, vontades e desejos.

É a partir das sensações e dos estímulos do meio ambiente que o indivíduo vai adquirindo um conjunto de movimentos e assim conhecendo e identificando as diferentes partes do corpo, formando o seu esquema corporal (Brito, sd).

Para um indivíduo cego as funções psicomotoras são mais difíceis de alcançar, dado que os estímulos visuais que uma criança recebe desde nascença que a ajudam no seu desenvolvimento, sendo que, neste caso, não estão presentes.

Quando uma criança nasce cega tem mais dificuldade em atingir estes objetivos, sendo necessário incentivar, desde cedo, o bebé a sustentar e controlar a cabeça, princípios que serão o suporte para o equilíbrio, a postura e a aquisição das funções motoras subjacentes, para um bom desenvolvimento psicomotor da criança, de acordo com Gorgatti e Costa (2008).

Qualquer indivíduo cego necessita de adquirir capacidades e habilidades motoras, tanto ao nível da locomoção como da manipulação, para numa fase inicial se começar a integrar no mundo que o rodeia.

Ao longo do tempo as suas capacidades motoras terão de ser aprimoradas e melhoradas. Estas devem ser sempre incentivadas pelos pais e educadores e nunca descuradas, de modo a não desmotivar a criança e o seu desenvolvimento psicomotor (Gorgatti & Costa, 2008).

Considerando todos estes fatores, é absolutamente crucial motivar o indivíduo cego, de qualquer idade, a praticar uma atividade física para desenvolver as suas capacidades psicomotoras, melhorando, como já foi dito, os seus movimentos, postura, equilíbrio, orientação, coordenação, mobilidade, orientação espacial, esquema corporal, memória, agilidade, autoestima e otimização dos restantes quatro sentidos.

Simultaneamente, deve-se tentar afastar o cego do sedentarismo e do isolamento, sob pena de consequências físicas comprometedoras que vão influenciar negativamente toda a sua vida, potenciando problemas de medo, insegurança e dependência.

De acordo com Brito (sd), o cego descobre e desenvolve as diversas categorias subjacentes à psicomotricidade, adquirindo, desenvolvendo e adaptando-as à sua realidade.

O **esquema corporal** é a representação global e diferenciada que tem sobre o seu próprio corpo e o corpo do outro, conseguindo entender as suas diferentes partes.

A **tonicidade muscular** é a força que é necessária aplicar para executar um determinado movimento ou gesto, e controlar um determinado número de músculos para esse mesmo movimento.

O **equilíbrio** é uma resposta motora entre o corpo e a gravidade, onde o indivíduo tem de controlar os seus músculos, permitindo que o seu corpo se ajuste e se reajuste às diferentes posturas e posições que adotar, sem se desequilibrar ou cair.

“A prática da relação equilíbrio corpo e mente estão presentes nas práticas corporais como: yoga, kung-fu, judo e outros” (Brito, sd, p.15).

A **coordenação motora e motricidade** são um conjunto de ações do sistema nervoso central dos músculos, nervos e sentidos que atuam de uma forma harmoniosa para representar movimentos corporais globais e amplos.

## Capítulo 2 – Judo

### 2.1 História do Judo.

O Judo nasceu no Japão, sendo uma evolução do Ju-Jitsu (arte marcial de autodefesa dos samurais). O fundador do Judo, Jigoro Kano selecionou as melhores, mais eficazes e racionais técnicas do Ju-Jitsu para a sua nova arte e, ao mesmo tempo, eliminou aquelas que eram mais perigosas, de forma a salvaguardar a integridade física do praticante.

No início da *Era Meiji* (1868-1912) o Japão passou por uma fase de reestruturação, onde abraçou diversos conhecimentos vindos do ocidente, banindo as artes maciais.

Em 28 de outubro de 1860 nasce Jigoro Kano em Mikape, Japão. Muito inteligente e estudioso, aos 17 anos “tinha um espírito vigoroso e combativo” (Matos, 2009, p.12) mas tendo uma estatura pequena e figura franzina, “era vítima de *bullying* na escola”, o que o levou a começar a treinar Ju-jitsu para se defender (Matos, 2009).

Jigoro Kano teve dois Mestres com quem “treinava com afinco e aperfeiçoava-se de forma exemplar tornando-se num excelente combatente, ágil e eficaz, adquirindo grande confiança nele próprio” (Matos, 2009, p.13).

Em 1882, apenas com 21 anos, fundou o *Kodokan* (a primeira escola de Judo) um Dojo modesto, nascendo assim o Judo, significando: *Via da Suavidade* (*Ju= Suavidade; do= Via*), definindo-o como “a máxima eficiência do uso da mente e do corpo para o benefício e o bem-estar mútuos” (Matos, 2009, p.15).

Matos (2009) refere que como no Japão as artes marciais continuavam a ser “mal vistas”, Jigoro Kano, elaborou as seguintes quatro regras:

- 1- Não revelar os ensinamentos e conhecimentos alcançados.
- 2- Não realizar demonstrações públicas com o objetivo de obter lucros.
- 3- A conduta do aluno não pode comprometer ou desonrar o *Kodokan*.
- 4- Não pode utilizar de forma imprópria os conhecimentos adquiridos.

Todavia, rapidamente o Judo se tornou conhecido, primeiro no Japão e depois em todo o Mundo.

Alguns anos depois da inauguração do *Kodokan*, fruto da dedicação de Jigoro Kano e dos seus primeiros alunos, o Judo tornou-se um dos desportos escolares obrigatórios nas escolas japonesas.

Jigoro Kano conseguiu também que o Judo fosse incluído nos Jogos Olímpicos em Estocolmo, na Suécia, no ano de 1912.

O pedagogo Jigoro Kano faleceu em 1983 com 78 anos, deixando no seu “legado” ao Japão 120.000 judocas dos quais cerca de 85.000 eram cintos negros.

A sua enorme “herança” de grande valor e moral, foi-se disseminando rapidamente por todo o mundo, sendo ensinada e aprendida por milhões de pessoas de todas as idades (Matos, 2009).

“quando eu morrer o Judo Kodokan não morrerá comigo, porque muitas coisas virão a ser desenvolvidas se os princípios da minha arte continuarem sendo estudados” (Matos, 2009, p.21).

### **2.1.1 Judo em Portugal.**

Portugal teve o primeiro contacto com o Judo numa demonstração pública feita por dois oficiais da Armada Japonesa ancorada em Lisboa, no início do século XX.

Uns anos mais tarde (1946), António Pereira, o primeiro português com a graduação de cinto negro, *1.º Dan*, fundou a Academia de Budo no Porto, editando em Portugal a primeira revista de Judo. Em 1947, associada à Academia de Budo, inaugura a Academia de Judo, sendo o primeiro local onde se ensina e aprende Judo em Portugal.

O mestre *1.º Dan* Antony Stryken (suíço) inaugura um *Dojo* em Lisboa, tendo como um dos alunos José Manuel Bastos Nunes que é atualmente a mais alta graduação do Judo Português, *8.º Dan* (Matos, 2009).

Em 1956 realizaram-se duas competições de Judo em Portugal, uma por equipas entre Lisboa e Sintra, vencendo a equipa de Lisboa; e o primeiro Campeonato Nacional de Judo apenas com a categoria masculina e sem definição de pesos.

A 12 de Julho de 1957 é fundado o Judo Clube de Portugal e em Agosto do ano seguinte vem a Portugal o Mestre Kiyoshi Kobayashi que logo cativou os primeiros judocas do nosso País e que o convidaram a radicar-se em Portugal.

Em 1958 é criada a Federação Portuguesa de Judo (FPJ) (Matos, 2009).

O Mestre Kobayashi é considerado o pai do Judo em Portugal, dadas as “suas qualidades técnicas e psicológicas” (Matos, 2009, p.34). Fez crescer o Judo português, emprestando-lhe organização, método e técnica que faltavam aos Mestres da altura (dada a sua graduação superior). Aumentou o grau de desenvolvimento e colocou novos objetivos e metas aos judocas portugueses.

Os seus ensinamentos chegaram a algumas escolas/clubes de Judo, na Escola de Fuzileiros, Academia da Força Área, Escola Superior de Policia e Academia Militar, etc. (Matos, 2009).

Kobayashi recentemente falecido, com a graduação de 9.<sup>o</sup> *Dan*, defendia que o Judo deveria ser inserido nas atividades escolares (como no Japão) por este ter uma “imensa riqueza motora e educativa ... para as crianças”, assim como “tem em conta não só os conhecimentos e as capacidades de execução, como também os valores éticos” (Matos, 2009, p.38).

O Mestre Bastos Nunes, aluno do Mestre Kobayashi, também foi um dos grandes impulsionadores do Judo em Portugal. Foi Professor na Guarda Nacional Republicana e na Escola Superior de Policia, assim como em prestigiados clubes portugueses, como o Judo Clube de Portugal e o Judo Clube de Sintra, por si fundado.

Foi um excelente atleta de competição, vencendo vários campeonatos a nível nacional e participando também em competições europeias e mundiais (Matos, 2009).

O Judo em Portugal não parou de evoluir, tendo dado recentemente os primeiros passos firmes, a nível do seu ensino e aprendizagem, com judocas portadores de deficiência.

## **2.2 Judo Paralímpico.**

A primeira presença do Judo como modalidade Paralímpica foi nos jogos Paralímpicos de Seul em 1988.

Portugal está a dar os primeiros passos no Judo Paralímpico desde 2007 quando o Eng.<sup>o</sup> Manuel Costa e Oliveira e os treinadores Fernando Seabra e Jerónimo Ferreira deram início ao Projeto Judo Total, com o objetivo de levar pessoas cegas a experimentar o Judo, mostrando que este pode ser adaptado a todos. Ao longo do tempo foram conquistando mais adeptos e a classe foi aumentando.

Em 2011 foi fundado oficialmente o Clube Judo Total (CJT), onde todas as pessoas são incentivadas a participar nos respetivos treinos e a integrar-se na grande família do Judo Total. Todos são bem-vindos independentemente de possuírem ou não algum tipo de deficiência.

Atualmente existem judocas com idades desde os seis até aos 70 anos, dos géneros masculino e feminino, de diferentes pesos e de diferentes áreas da deficiência, como visual, auditiva, visual e auditiva, intelectual, paralisia cerebral, respiratória, entre outros.

Todos têm oportunidade e espaço para entrarem e fazer parte deste grande grupo com características tão diferentes, mas que se complementam, e desenvolvem laços de amizade, confiança e se ajudam mutuamente.

Para o Clube Judo Total é importante:

- A inclusão de todos, com ou sem qualquer tipo de deficiência, porque no Judo, não existe qualquer limite para a sua prática.
- Dar importância a valores como o respeito, lealdade, obediência, ordem, amizade, cortesia, coragem, honra, modéstia e sinceridade.
- O desenvolvimento da atividade física, psicológica, social, cultural, económica, aquisição de autonomia e a descoberta de uma grande variedade de sensações e perceções que ajudam os judocas à descoberta de si mesmos.

Os judocas cegos têm vindo a evoluir em todos os aspetos psicomotores (nos diferentes níveis que já foram referidos) e psicossociais.

O judoca Carlos Dinis em 2011 foi o primeiro judoca português cego total a conquistar a graduação de *1.º Dan*, cinto negro. O seu exame foi quase idêntico ao de uma pessoa normovisual, com níveis de exigência similares, tendo apenas sido coladas no chão fitas que lhe permitiam, através do tato (com os pés) determinar as distâncias corretas para fazer as técnicas que constituíam o programa de exame.

Mais tarde, também o judoca João Fernandes (igualmente cego total) que treina no Porto, fez exame, nas mesmas condições, e é atualmente *1.º Dan*.



Em relação ao Judo Paralímpico de alto rendimento, o promissor judoca Miguel Vieira, competiu no corrente ano em duas provas a nível internacional, inaugurando a participação lusa em provas de Judo Paralímpicas além-fronteiras. No Open de Heidelberg na Alemanha (Abril) conquistou um brilhante quinto lugar e, na competição “Saltinis Games” em Vilnius, Lituânia (Junho), alcançou um ainda mais brilhante primeiro lugar, na sua categoria de peso.

Este judoca é cego total (B1) treina no Clube Judo Total (CJT) com todos os seus amigos e parceiros, assim como também treina com outros judocas de alta competição como o judoca João Pina, nos treinos da seleção nacional.

Deste modo Portugal começa a estar representado a nível internacional na modalidade de Judo Paralímpico, embora em Portugal ainda não exista qualquer tipo de provas ou competições oficiais para deficientes visuais.

O judoca Miguel Vieira e os Mestres do Clube Judo Total têm como meta conseguir participar nos Jogos Paralímpicos no Brasil em 2016, contando com o apoio de toda a família do Judo Total.

“A simplicidade é a chave de toda a arte superior, da vida e do judo”. Jigoro Kano<sup>1</sup>

### ***2.2.1 Regras do Judo Paralímpico.***

O Judo Paralímpico só abrange judocas com deficiência visual e surdos/cegos. Para judocas surdos existe uma outra competição denominada Surdolímpicos, mas que não está incluída nos Jogos Olímpicos/Paralímpicos.

De acordo com Vieira e Júnior (2006) a ISBA (International Blind Sports Associations) define três categorias para classificar o nível de cegueira ou baixa visão de cada judoca.

**B1:** Inexistência de perceção de luz em ambos os olhos até à perceção de luz, mas incapaz de reconhecer a forma da mão a qualquer distância ou direção.

**B2:** Capacidade de reconhecer a forma da mão até uma acuidade visual de 2/60 metros e/ou campo visual inferior a 5º.

**B3:** Acuidade visual entre 2/60 até 6/60 metros e/ou um campo visual entre 5º e 20º.

---

<sup>1</sup> Citação de Jigoro Kano recolhida de um placard durante uma demonstração de Judo com o CJT em Portugal, sem indicação da obra, nem da data de publicação.

Esta classificação existe para identificar o grau de visão ou não de cada judoca, para que durante a prova o Juiz tenha em atenção esta particularidade, pois independentemente da sua categoria todos competem uns com os outros (B1, B2 e B3).

São também divididos por género e peso como se pode ver na imagem 1 (para o escalão sénior):

	Masculino	Feminino
<b>Peso</b>	-60kg	-48kg
	-66kg	-52kg
	-73kg	-57kg
	-81kg	-63kg
	-90kg	-70kg
	-100kg	-78kg
	+100kg	+78kg

Imagem 1: Categoria de pesos do escalão sénior, para competições (masculino e feminino)

Fonte Própria

Nas competições Paralímpicas e campeonatos mundiais, cada país apenas pode inscrever um judoca por categoria de peso.

Nos campeonatos regionais, cada país pode inscrever até dois judocas por categoria de peso.

Os judocas seguem as mesmas normas, com algumas adaptações. Os judocas B1 (cegos totais), têm cosido na parte externa de cada manga do *Judogi* (fato de judo) um círculo vermelho para o identificar; no caso de também ser surdo tem cosido juntamente um círculo azul.

A área de competição é igual para todas as competições, apenas tem duas fitas coladas no *tatami* (tapete), para indicar as posições onde os judocas irão iniciar e terminar o combate.

Quando são chamados para o combate, o juiz lateral acompanha o judoca desde a extremidade do *tatami* até a sua posição (fita) e só depois de terminar o combate o juiz lateral volta a acompanhar o judoca até à extremidade do *tatami*, onde passa a ser acompanhado pelo seu treinador (Vieira & Júnior, 2006).

No início do combate antes do árbitro dizer *Hajime* (começar), os judocas já têm a pega feita para saberem onde está o adversário e o combate começa de imediato para que nenhum fique em desvantagem.

Durante o combate, caso seja necessário interrompê-lo, o árbitro central acompanha os dois judocas de volta ao centro do *tatami*.

Se for necessário arranjar o *judogi* o árbitro faz o respetivo gesto indicativo com as próprias mãos do judoca. Assim como se existir um *Shido* (falta), o árbitro diz *Shido* e na mão do judoca que sofreu a falta, com o dedo indicador desenha o gesto correspondente à falta.

Em tudo o mais, as regras são idênticas às dos judocas normovisuais.

### 2.3 Benefícios do Judo.

*“O judô não é somente uma técnica física para o corpo, mas também um princípio filosófico para o fortalecimento do espírito. Princípio esse que se aplicará em todas as fases da vida humana, em todos os desafios, combates e contratempos com que, porventura, se defrontará o portador de deficiência visual nas suas atividades, quer sejam desportivas, sociais ou profissionais.”*

(Vieira & Júnior, 2006, p.20)

Sendo um dos principais objetivos da ISBA proporcionar que todas as pessoas deverão ser tratadas de forma igual, ter os mesmos direitos, liberdades e privilégios, é com base nestes princípios, que o Judo não deve ser ensinado apenas como uma vertente de ataque ou de autodefesa, mas também como uma atividade física que permite ao judoca cego adquirir um melhor conhecimento do seu esquema corporal e organização espaço-temporal, ao mesmo tempo que aumenta as suas capacidades motoras com vista à sua atividade diária.

Tendo em conta Vieira e Júnior (2006) essas características que são desenvolvidas incluem:

- ☛ Consciência do próprio corpo.
- ☛ Organização do esquema corporal.
- ☛ Domínio do equilíbrio e postura.

- ☛ Orientação espacial.
- ☛ Desenvolvimento da mobilidade.
- ☛ Exploração das possibilidades corporais.
- ☛ Eficiência nas coordenações globais e segmentadas.
- ☛ Desenvolvimento da autonomia.
- ☛ Troca de experiências e vivências.
- ☛ Sentido de audição e tato.

O Judo é um desporto que pode ser modelado às características de cada pessoa de modo a esta aprender sem nunca se desviar dos princípios, pormenores e fundamentos que o Judo defende. Ao mesmo tempo desenvolve numerosas capacidades motoras necessárias para a sua prática (Veloso, Cachada & Aranha, 2010).

Como dizia Jigoro Kano<sup>2</sup> “o Judo é infinito, e como tal, a sua grande riqueza está nas inúmeras formas de o fazer transmitir”.

A pessoa cega de nascença tem grande dificuldade em movimentar-se, isto é, em orientar e deslocar-se no espaço, saber onde está, para onde quer ir e qual o percurso que tem de percorrer.

O cego ao ser incapaz de se ver a si mesmo e de ver o outro, é obrigado a construir uma imagem analítica de cada movimento corporal que está a ser realizado, onde ele irá colocar o seu corpo em relação ao corpo do parceiro. Deste modo vai aprender e adquirir comportamentos e movimentos básicos e importantes para si (Gorgatti & Costa, 2008).

Segundo Carmeni (1997) o Judo numa primeira fase trabalha movimentos básicos, estimulando as diferentes partes do corpo do judoca e ajudando-o a desenvolver diversas sensações (musculares, auditivas, sensitivas).

Ao longo da sua progressão e constante evolução começa a aumentar o seu potencial físico, aprimora capacidades físicas e motoras, a noção do seu esquema corporal e a sua

---

<sup>2</sup> Citação de Jigoro Kano recolhida de um placard durante uma demonstração de Judo com o CJT em Portugal, sem indicação da obra, nem da data de publicação.

percepção em relação ao espaço que o rodeia. Também a sua autoestima e confiança aumentam.

O Judo mediante um vasto conjunto de elementos como empurrar, puxar, desequilibrar, agarrar, mudar de direção, esquivar, entre outros, obriga o judoca a utilizar todas as suas capacidades de modo a não cair e a fazer cair o seu parceiro, a imobilizar o parceiro e não ser imobilizado ou a sair dessa imobilização.

Ao tentar projetar ou a esquivar de uma projeção, o judoca vê-se obrigado a aplicar um conjunto harmonioso de movimentos, a fazer a pega, a desequilibrar, a desenvolver um jogo de ancas e/ou de braços e/ou de pernas, no momento certo, para executar a técnica e conseguir projetar ou esquivar-se à técnica do parceiro.

Para que tal aconteça como já foi referido, o judoca tem de recorrer a todos os seus sentidos e capacidades (memória, audição, tato, muscular, espacial, força, coordenação, equilíbrio, desequilíbrio).

De acordo com Carmení (1997) Judo também ajuda a desenvolver capacidades importantes e indispensáveis num cego quando este está no seu dia-a-dia. Saber **cair** é essencial, um judoca aprende os *ukemi* (queda) e assim sente-se mais seguro, pois na sua vida diária pode encontrar alguns obstáculos que poderão ser propícios a quedas. Sentindo-se seguro pode conseguir evitar a queda ou cair de um modo mais seguro.

O equilíbrio é essencial para qualquer pessoa, mas mais difícil de alcançar para um cego. Um *randori* (treino livre) entre os judocas ajuda a melhorar o equilíbrio e consequentemente uma evolução na postura dentro e fora do *Dojo*.

O tato, a audição e a posição do corpo são indispensáveis para o judoca tentar perceber os seus movimentos, antecipar-se e contra atacar. A visão é importante, mas não determinante no processo de resposta a um ataque do adversário (Carmeni, 1997).

Durante todo o seu processo de aprendizagem é importante promover e encorajar o judoca a tomar iniciativa, ultrapassar os seus medos, sentindo-se mais confiante para explorar novas situações, novos desafios, conhecer novas pessoas.

Também ajuda a combater o sedentarismo e isolamento que alguns cegos enfrentam e que são difíceis de ultrapassar sem ajuda.

O Judo é um caminho suave que se aplica durante a vida em todos os desafios, combates e contratempos e que um judoca poderá enfrentar e ultrapassar sejam eles desportivos, sociais, psicológicos, emocionais ou profissionais. Conquistando-os com um sorriso, felicidade, orgulho e bem-estar.

## 2.4 Ensino e treino.

Como já anteriormente foi mencionado, a palavra Judo quer dizer via da suavidade. “O judo é a máxima eficiência do uso da mente e do corpo para o bem-estar físico” Jigoro Kano<sup>3</sup>.

Um dos princípios fundamentais do Judo é *Jita Kyotei* que significa benefício mútuo, respeito pelo adversário e cooperação presente na essência dos judocas. O Judo é um grande meio para o desenvolvimento da moral, para o indivíduo em primeiro lugar, e para o conjunto da sociedade em seguida (Kano, 2008).

De acordo com Kano (2008) o Judo possui movimentos básicos que são importantes para uma boa postura, na defesa e ataque, de aprendizagem e desenvolvimento de técnicas e regras, sendo algumas:

**Shizen-hontai** é a postura natural básica, o judoca fica de pé com os calcanhares afastados cerca de 30 centímetros (largura dos ombros) e os braços relaxados ao lado do corpo.

**Jigo-hontai** a postura defensiva básica de pé, com os pés afastados aproximadamente 75 centímetros, o judoca flete um pouco as pernas para baixar o seu centro de gravidade, e melhorar o equilíbrio.

**Kumi-kata** a pega básica, na qual a mão direita pega na gola esquerda do parceiro e a mão esquerda pega na manga direita do parceiro junto do cotovelo.

**Tai-sabaki** o controlo do corpo, onde os movimentos são principalmente giratórios, fluídos e rápidos, o corpo deve mover-se com leveza para manter sempre o equilíbrio.

O movimento dos pés pode ser para a frente, trás, diagonal, giratório ou em pivô. Estes movimentos são essenciais para um bom domínio das técnicas e controlo do corpo.

---

<sup>3</sup> Citação de Jigoro Kano recolhida de um placard durante uma demonstração de Judo com o CJT em Portugal, sem indicação da obra, nem da data de publicação.

**Kuzushi** consiste em provocar o desequilíbrio do parceiro utilizando a força dele de um modo mais eficiente. A base do *kuzushi* é “empurrar e puxar, movimentos que são feitos não só com os braços, mas com todo o corpo” (Kano, 2008, p.46).

Deve aplicar-se o *kuzushi* para aproveitar a força e desequilíbrio do parceiro, tirando vantagem para si próprio.

**Tsukuri** é a colocação do corpo, sendo a segunda fase de uma projeção, colocar o corpo de forma mais favorável, para acentuar o *kuzushi* e preparar o **kake** (queda/projeção).

**Ukemi** são as quedas, uma das primeiras coisas a serem ensinadas e dominadas, pois é importante saber cair, e em segurança.

Ao cair é essencial juntar o queixo ao peito (para não bater com a cabeça no chão) curvar as costas e rodar como “uma bolinha”, batendo com as mãos e os antebraços no tatami de modo a espalhar as ondas de choque, amortecendo a queda.

Existem quatro tipos principais de *ukemi*: para trás, para a frente, para o lado (direito e esquerdo) e rolando para a frente (direita e esquerda). A queda enrolada, cambalhota para a frente é importante quando se cai de cima ou sofre uma técnica onde é projetado para a frente (ver apêndice A, imagens 2 e 3).

No Judo as técnicas estão agrupadas em três grandes categorias:

- ☞ *Nage-waza*: técnicas de projeção (ver apêndice B, imagens 4, 5 e 6).
- ☞ *Katame-waza*: técnicas de controlo (ver apêndice B, imagens 7, 8 e 9).
- ☞ *Atemi-waza* (técnicas de ataque a pontos vitais, somente no Judo não desportivo).

#### **2.4.1 Enquadramento da técnica e forma de treino.**

As diversas técnicas de projeção, foram agrupadas, segundo Kano (2008), de uma forma lógica, e na perspetiva do *uke* (aquele que sofre a técnica e é projetado), da mais simples para a mais complicada de executar o *ukemi* (queda), no “GOKIO”, (cinco grupos com oito técnicas cada).

Para além desta divisão, também foram criados os “KATAS”, que são um conjunto de técnicas e movimentos (desde as saudações, andamentos e execução propriamente dita), pré-estabelecidos onde se ensinam e treinam os fundamentos básicos do Judo através das suas técnicas.

De uma forma mais abrangente, todas estas técnicas são depois usadas de forma aleatória durante o treino, em defesas, ataques, esquivas etc., treino esse que se denomina *randori*, que é um treino com resistência, onde os judocas aplicam as técnicas, sejam de projeção, imobilização, estrangulamento ou luxação, sempre dentro do espírito de que necessitamos de um parceiro para treinar, logo temos que ter respeito pelo nosso parceiro.

Neste tipo de treino, *randori* não há vencedor nem vencido, é só mesmo o treino pelo treino dentro das regras pré-estabelecidas, mas com o máximo de intensidade.

É “ideal para desenvolver as capacidades físicas” que engloba “todas as partes do corpo e todos os seus movimentos” (Kano, 2008, p.26) com a intenção de serem executados para obter a máxima eficiência.

No *tatami* são todos iguais, todos judocas, cada um com as suas características, onde todos se ajudam mutuamente.

O Mestre quando conduz o treino tem de ter atenção a todos os judocas, em especial aos cegos para que a sua saúde e segurança não sejam postas em risco.

Quando um judoca vem ao primeiro treino é feita uma visita guiada pelo espaço, como chegar ao *Dojo*, o balneário, o *tatami* e espaço em volta deste, assim como potenciais zonas de risco. Ao fazer o reconhecimento do espaço permite ao judoca conseguir uma maior autonomia e autoconfiança.

O aquecimento é realizado com a ajuda de outro judoca (não cego) durante os exercícios em corrida para não ocorrerem choques entre si ou saírem no *tatami*.

O Mestre utiliza uma linguagem pormenorizada mas simples, com os termos característicos japoneses que os judocas cegos ou normovisuais começam a aprender desde a primeira saudação.

Quando explica uma técnica ao mesmo tempo que a está a executar, faz uma descrição verbal detalhada dos seus movimentos em relação ao parceiro.

Especifica onde coloca cada parte do seu corpo em relação ao parceiro (perna/braço, direito/esquerdo, dentro/fora).



Sempre com calma e tranquilidade e em caso de dúvidas, volta a repetir ou realiza-a no próprio judoca que teve dúvidas para que este, mediante a experimentação física, as possa dissipar.

Algumas das ajudas facultadas ao judoca cego durante o processo de aprendizagem e no treino são:

➤ **Auxílio de um judoca não cego** – Numa fase inicial, o judoca é acompanhado de perto a todos os níveis por um judoca não cego, este tem o objetivo de acompanhar de perto a aprendizagem do judoca cego e providenciar-lhe acompanhamento personalizado sempre que necessário, para resolver quaisquer problemas que possam ocorrer da habituação à modalidade.

Numa fase mais avançada, este apoio perde alguma importância em certas atividades, mas continua a ser relevante para o treino no aquecimento.

➤ **Manipulação corporal** – A manipulação corporal é crucial na fase inicial da aprendizagem, consistindo em transmitir ao judoca uma fiel tradução da técnica que está a ser executada. Essa mesma manipulação corporal pode ser realizada pelo mestre ou por um judoca não cego.

Numa fase mais avançada, e à medida que o judoca tem as técnicas mais interiorizadas e se vai sentindo mais à vontade para as realizar, a ajuda do judoca não cego perde relevância, servindo apenas para auxiliar no campo espacial (para não chocar com outro judoca ou sair do *tatami*).

➤ **Sentidos auditivos e cinestésicos** – O foco principal dos judocas está respetivamente nos sentidos auditivos (audição) e cinestésicos (tato, manipulação corporal), sendo estes fundamentais durante o processo de aprendizagem do Judo, permitindo ao Mestre e judoca não cego uma interação mais eficiente com o judoca cego, com vista à execução e à correção das respetivas técnicas.

Ao longo do processo de aprendizagem, os sentidos auditivos e cinestésicos vão ficando mais apurados promovendo a autonomia do atleta na execução das técnicas e padrões motores da modalidade.

➤ **Perceção sensorial dos movimentos no Dojo antes da execução do gesto técnico** – O judoca cego tem de ter conhecimento do espaço (tamanho do *tatami*) onde se encontra, sendo este reconhecimento feito com a ajuda de um judoca não cego.

Numa fase mais avançada do treino o judoca será posto à prova em situações mais complexas que envolverão a execução de várias técnicas seguidas, com diferentes adversários, localizados em diversos sítios (dentro do *tatami*), assim como situações de confronto direto (*randori*).

Para uma execução segura deste tipo de exercícios, é importante que o judoca cego tenha uma perceção da sua localização e posicionamento do seu corpo em relação aos seus parceiros.

☛ **Fatores de segurança** – Relativamente aos fatores de segurança, não existem cuidados especiais a ter com atletas cegos que não sejam verificados em atletas sem deficiência.

A normal atenção e prevenção de lesões e respeito é incentivada para todos os judocas de forma idêntica, com enfoque nas articulações do joelho, ombros, tornozelos ou dedos (pés e mãos).

Durante um *randori* sempre que um judoca sentir dor bate com a mão duas vezes no parceiro ou no *tatami*, deste modo o judoca que executa a técnica sabe que tem de parar para não aleijar o parceiro.

O Judo para além da sua componente física, é também um princípio filosófico para o fortalecimento do espírito, que se aplica a todas as fases da vida, em todos os desafios, combates e obstáculos que o judoca cego ou não, se defrontará não só desportivamente, mas social e profissionalmente (Carmeni, 1997).

*Judo sem barreiras, um caminho suave para a integração.*

*A autoconfiança para vencer a diferença!*

### III – Metodologia de investigação

#### 3.1 Formulação do Problema

O Judo é uma arte marcial mas também um desporto que, segundo Kano (2008), utiliza a máxima eficácia do uso da mente e do corpo para o bem-estar físico, havendo um benefício mútuo, respeito e cooperação entre parceiros, principio este que se aplica em todas as fazes da vida e desafios que temos que enfrentar quer este possua algum tipo de deficiência ou não.

Considerando uma pessoa cega que pratique Judo, é extremamente importante a avaliação realizada pelos Mestres que estão com estes judocas desde o início, para refletirem sobre a evolução de cada um, no decorrer do seu percurso.

Permitir também a descoberta e o desenvolvimento de capacidades e aptidões físicas (ex. agilidade, força, postura, equilíbrio, orientação, mobilidade, coordenação) e intelectuais (ex. autoconfiança, força de vontade) de cada judoca, todos estes aspetos levam-nos à seguinte **questão de partida**: será que a prática de Judo em crianças e jovens cegos proporciona um desenvolvimento e melhoramento das suas capacidades físicas?

#### 3.2 Objetivos de Estudo

Para a elaboração deste trabalho foram delineados alguns objetivos de modo a abordar e analisar o problema.

##### 3.2.1 Objetivo geral.

Compreender se o Judo contribui para o desenvolvimento das capacidades físicas dos judocas cegos.

##### 3.2.2 Objetivos específicos.

☞ Verificar se as seguintes **capacidades físicas** são desenvolvidas e que tipo de exercícios e técnicas poderão ser utilizados:

☞ Motricidade, coordenação e esquema corporal;

✎ Equilíbrio e postura;

✎ Mobilidade e orientação.

- ☞ Compreender quais dos **sentidos** (visão, audição, tato, paladar e olfato) os judocas utilizam quando praticam Judo;
- ☞ Perceber se a **linguagem** utilizada pelos Mestres é acessível e adequada para os judocas cegos;
- ☞ Averiguar se a **avaliação** dos judocas é a mesma que para um judoca normovisual;
- ☞ Mostrar se através da prática de Judo melhoraram a sua **vida fora do Dojo** e que capacidades foram fortalecidas.

### 3.3 Tipo de Estudo

A metodologia adotada para este estudo foi de natureza qualitativa, com um carácter descritivo e exploratório, pois “faz uso do raciocínio indutivo e tem por finalidade chegar a uma compreensão alargada dos fenómenos” (Fortin, Côle & Fillion, 2006, p.20) que pretendemos estudar tendo em conta os objetivos estabelecidos para esta investigação.

O tema (Judo praticado por cegos) foi escolhido por ser pouco conhecido e não existirem grandes estudos sobre o assunto, e por existir uma grande proximidade da autora com o problema a estudar.

Ao recolher as informações fornecidas pelos participantes, podemos “descobrir novos conhecimentos, descrever fenómenos existentes, determinar a frequência da ocorrência” (Fortin, et al., 2006, p.34), dos dados recolhidos, tendo sempre em consideração os objetivos propostos.

Segundo Fortin, et al. (2006) “a metodologia de investigação pressupõe ao mesmo tempo um processo racional e um conjunto de técnicas ... que permitem realizar a investigação” (p.19) e a recolha de dados é feita através da utilização de questionários.

Considerando os objetivos traçados, os temas abordados e o contributo dos participantes através dos questionários é possível retirar informação, analisá-la e posteriormente responder à questão de partida e objetivos deste estudo.

### 3.4 Participantes

#### Dimensão

Este estudo é composto por sete participantes, sendo cinco judocas cegos (uma criança e quatro jovens cegos totais) e dois Mestres, todos atletas do Clube Judo Total.

#### Seleção

Os judocas foram escolhidos pelas seguintes razões:

- ✎ Serem cegos totais;
- ✎ Praticarem Judo;
- ✎ Abraçarem o projeto Clube Judo Total de “corpo e alma”;
- ✎ Estarem dispostos a participar neste trabalho.

Os Mestres foram escolhidos tendo em conta:

- ✎ Serem Mestres/treinadores dos respetivos judocas;
- ✎ Estarem desde o início do seu percurso enquanto judoca/desportista;
- ✎ Abraçarem o projeto Clube Judo Total de “corpo e alma”;
- ✎ Estarem dispostos a participar neste trabalho.

#### 3.4.1 Caracterização dos judocas.

(preservando o anonimato dos judocas, estes serão assinalados de 1 a 5 com a letra J).

Ao caracterizar os judocas, podemos verificar:

No gráfico 1 confirmamos que existe um judoca com 27 anos de idade, outro com 26 anos, o terceiro com 21 anos de idade, o seguinte com 10 anos e por último um judoca com 24 anos de idade (ver apêndice C, p.12A).

Através do gráfico 2 observamos que todos os cinco judocas pertencem ao género masculino (ver apêndice C, p.12A).

Todos os cinco judocas são cegos totais (gráfico 3, ver apêndice C, p.13A).

Três dos judocas (J2, J4 e J5) já nasceram cegos ao contrário dos outros dois, J1 e J3, como se verifica no gráfico 4 (ver apêndice C, p.13A).

Em relação ao tempo que praticam Judo, como se pode observar no gráfico 5, o judoca J2 é o que pratica há mais tempo, quatro anos. J1 e J3 fazem-no há três anos, J5 pratica há ano e meio e o judoca J4 iniciou a prática de Judo há seis meses (ver apêndice C, p.14A).

De acordo com os gráficos 6 em relação há graduação dos judocas verificamos que: J1 e J3 têm a graduação de cinto Azul (2º *Kyu*); J2 cinto verde (3º *Kyu*); J5 o cinco amarelo (5º *Kyu*); J4 sendo ainda cinto branco (6º *Kyu*) (ver apêndice C, p.14A).

Em relação ao gráfico 7 verificamos que somente J1 praticou Judo antes de cegar. J2, J3, J4, e J5 só o começaram a praticar já cegos (ver apêndice C, p.15A).

### **3.4.2 Caracterização dos Mestres.**

(mantendo o anonimato dos Mestres, estes serão assinalados de 1 a 2 com a letra M).

Os Mestres têm 48 e 55 anos de idade, como se observa no gráfico 8 (ver apêndice D, p.16A).

No gráfico 9 verificamos que ambos os Mestres pertencem ao género masculino (ver apêndice D, p.16A).

Tendo em consideração o gráfico 10 podemos observar que ambos os Mestres possuem a mesma graduação, cinto negro, 4.º *Dan* (ver apêndice D, p.17A).

Em relação ao gráfico 11 constatamos que o Mestre M1 pratica Judo há mais oito anos que o Mestre M2, 32 e 24 anos, respetivamente (ver apêndice D, p.17A).

Tanto M1 como M2 começaram em 2007 a treinar judocas cegos (gráfico 12, ver apêndice D, p.18A).

Através da tabela 1 verificamos que os dois Mestres possuem formação como treinador de Judo e Desporto Adaptado, certificado pelo Instituto Português de Desporto e Juventude. Assim como foram adquirindo experiência no *tatami* com os judocas. M2 também realiza pesquisas na Internet (ver apêndice D, p.18A).

### 3.5 Instrumentos de Recolha de Dados

Segundo Bell (1998), os instrumentos de pesquisa devem ser estabelecidos e selecionados de modo a permitirem obter um leque de respostas mais significativo, para que possam dar uma solução às questões levantadas e cumprir os objetivos do estudo.

A seleção desses instrumentos de recolha de dados, “consiste em recolher ou reunir concretamente as informações determinadas junto das pessoas ... incluídas na amostra”, (Quivy & Campenhoudt, 2008, p.183), desta forma são obtidas informações que podem ser analisadas e comparadas tendo em conta o objetivo de estudo.

De acordo com Bell (1998, p.27) “se um inquérito for bem estruturado e conduzido, pode tornar-se uma forma relativamente acessível e rápida de obter informação”.

De acordo com a metodologia e tipo de estudo, foi utilizado um inquérito por questionário, que consiste em “colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativos de uma população, uma série de perguntas relativas” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p.188). Sendo possível recolher informações aos próprios judocas e Mestres, obtendo a sua opinião e experiências vividas.

Foi organizado um guião do questionário a realizar contendo os objetivos para a construção do questionário (apêndice E, p.19A; tabelas 2 e 3).

O questionário elaborado contém perguntas estruturadas, organizadas por uma ordem lógica de ideias, assim como é utilizada uma linguagem simples e clara, adequada aos judocas e Mestres, mesmo os termos utilizados em japonês são reconhecidos.

O questionário foi organizado em seis conjuntos, sendo estes:

Legitimação do questionário;

Categoria A: Dados biográficos;

Categoria B: Caracterização pessoal;

Categoria C: Capacidades do judoca;

Categoria D: Treino;

Categoria E: Expectativas e opinião.

É um questionário do tipo misto, pois possui questões de resposta aberta e fechada.

No questionário realizado aos judocas (apêndice F, p.23A), algumas das questões fechadas são realizadas em escala, nomeadamente nominal e ordinal. À escala nominal pertencem as perguntas 2, 4, 5, 8, 9, 16, 17, 18 e 19.

Em relação à escala ordinal é crescente de 0 a 5, onde 0 corresponde a nenhuma evolução e 5 a uma grande evolução (perguntas 10 e 11), pretende-se medir a opinião dos judocas em relação ao seu nível da evolução nas suas capacidades físicas (em nove categorias).

As perguntas 13, 14, 15 e 16 também estão numa escala ordinal crescente de 0 a 5, mas 0 corresponde, a nunca e 5 corresponde a, sempre.

Nas questões de resposta aberta, os judocas vão expressar livremente as suas experiências e opiniões (1, 3, 6, 7 e 9a).

O questionário construído para os Mestres (apêndice G, p.28A), é igualmente do tipo misto como o realizado aos judocas.

Também existem questões de resposta fechada em escala nominal (2, 23, 24 e 25).

As perguntas 7, 9, 11, 13 e 15 possuem uma escala ordinal crescente de 0 a 5 igual à do questionário dos judocas, 0 corresponde a nenhuma evolução e 5 a uma grande evolução. Nesta questão é pretendido avaliar qual o nível da condição física de cada judoca quando começaram a praticar judo.

Nas perguntas 8, 10, 12, 14 e 16 com a mesma escala (ordinal de 0 a 5) é pedido aos Mestres para avaliarem o nível de condição física dos judocas atualmente, para posteriormente poder ser realizada na descrição e discussão dos resultados, para fazer uma comparação e verificar se existe uma evolução ou não, da condição física dos judocas cegos.

As questões: 1, 3, 4, 5, 6, 22, 25a, 26, 27 e 28 são de resposta aberta, onde os Mestres podem manifestar a sua opinião e experiência em relação aos treinos, exercícios e técnicas realizadas com os judocas.



### **3.6 Procedimentos**

Tendo em consideração a questão de partida e seus objetivos, procedeu-se à pesquisa e recolha da informação sobre os temas principais aqui estudados, nomeadamente a deficiência visual e o Judo com início no mês de outubro.

Os judocas e Mestres foram contactados (outubro de 2012) com o intuito de serem parte ativa deste estudo, assim como os pais do judoca menor de idade (para ter o seu consentimento).

Tendo em conta os objetivos e os participantes deste estudo, foram elaborados dois guiões e posteriormente os questionários, para os judocas e Mestres (maio).

Foi realizado um pré-teste aos questionários construídos, tanto dos judocas como dos Mestres, estes foram realizados por judocas cegos e Mestres que pertencem ao Clube Judo Total, mas que não fazem parte do grupo de participantes deste estudo. Foi feita apenas uma pequena alteração no questionário dos judocas, sendo retiradas as tabelas ficando apenas em texto, por ser mais fácil a sua leitura e o preenchimento.

Judocas e Mestres responderam aos respetivos questionários em formato Word, pois dois dos participantes cegos não sabem escrever braille. Os questionários foram enviados por correio eletrónico (maio), para que os participantes o pudessem responder de uma forma autónoma.

Após a recolha de todos os questionários (junho) a sua informação foi selecionada e descrita recorrendo a gráficos, diagramas e quadros, facilitando a leitura e interpretação dos dados recolhidos (entre os meses de julho e setembro).

### **3.7 Tratamento de Dados**

Aplicados os questionários procedeu-se ao levantamento e recolha dos dados, tendo em atenção as perguntas de resposta aberta e fechada, que foram analisadas de modos diferentes.

As perguntas de resposta fechada foram sujeitas a um tratamento de inquérito, pois, “neste caso, as análises são geralmente mais aprofundadas, visto que os dados em princípio, são mais completos e perfeitamente padronizados à partida” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p.223). Todos os dados aqui obtidos são transformados em gráficos e diagramas que serão lidos e analisados de uma forma clara, pois também o número de participantes é reduzido.

De acordo com Quivy e Campenhoudt (2008) o método de análise de conteúdo é utilizado para o “exame de documentos com forma textual” (p.223) como as questões de resposta aberta. As respostas são agrupadas por pergunta ou categoria e é medida a frequência que cada judoca ou Mestre responde do mesmo modo, pretendendo entender se as opiniões seguem a mesma “linha de pensamento”.

## IV – Resultados

Vamos apresentar em seguida os dados relativos aos judocas cegos e aos seus Mestres.

Para preservar o anonimato dos participantes, os judocas, estes serão assinalados de 1 a 5 com a letra J e os Mestres de 1 a 2 com a letra M.

### 4.1 Apresentação e Análise dos Questionários Relativos aos Judocas Cegos

#### 4.1.1 – Questões fechadas.

Tendo em consideração as **capacidades físicas** dos judocas cegos, observa-se:

No gráfico 13 (ver apêndice H, p.37A) que todos os judocas consideram que a prática de Judo os ajudou a evoluir, melhorando a sua condição física.

Em relação ao grau de evolução nestes nove níveis que podem ser desenvolvidos através do judo, podemos retirar através do gráfico 14 (ver apêndice H, p.37A) que:

- J1 considera que evoluiu ao nível da motricidade, coordenação, orientação, equilíbrio e sentido de tato, melhorando um pouco a sua mobilidade. Ao nível do esquema corporal, postura e sentido de audição permaneceram iguais.
- J2 avalia-se como tendo uma grande evolução a todos os níveis.
- J3 indica que ao nível do esquema corporal e sentido de orientação teve uma pequena evolução. Passando por uma grande evolução nos restantes níveis.
- J4 melhorou a todos os níveis, mas a evolução foi mais acentuada em relação à orientação, esquema corporal e postura.
- J5 refere que onde sentiu uma maior evolução foi ao nível da motricidade global e orientação e teve pequenas melhorias no sentido de audição.

Todos os judocas consideram que tiveram algum grau de evolução em todos os níveis, apenas J1 permaneceu igual a três níveis.

No gráfico 15 (ver apêndice H, p.38A) durante os quatro momentos diferentes do treino (aquecimento, Judo no chão, Judo de pé e relaxamento), J1 e J2 sentem alguma dificuldade na realização dos exercícios quando fazem judo de pé.

J4 sente dificuldades em todos os momentos, mas onde sente mais é durante o aquecimento e menos durante o Judo de pé.

J5 sente mais dificuldade quando faz Judo no chão e de pé, sentindo menos durante o aquecimento e no relaxamento realiza sem qualquer dificuldades.

J3 não sente dificuldade em nenhum dos momentos.

Após análise do gráfico 16 (ver apêndice H, p.38A), também relativo aos quatro momentos do treino em relação à deslocação no *tatami*, verificamos que o J1, das poucas dificuldades que encontra, estas concentram-se durante o aquecimento e relaxamento.

J2 e J3 sentem as dificuldades ao mesmo nível para se deslocarem durante o aquecimento e relaxamento, mas para J2 é mais difícil durante os *randori* (para J3 é fácil).

J4 necessita sempre de um parceiro no aquecimento e no relaxamento, sendo um pouco mais fácil durante o *randori*, tanto no chão como em pé.

J5 apenas necessita de uma pequena ajuda durante o aquecimento.

Depois do Mestre explicar uma técnica podemos observar através do gráfico 17 (ver apêndice H, p.39A) que J1 e J3 conseguem realizar a técnica no parceiro sem qualquer dificuldade. J2 e J5 têm alguma dificuldade e J4 é o que apresenta mais dificuldade.

Relativamente aos sentidos que os judocas utilizam durante o treino, verificamos que usam apenas o tato e a audição, como se afere do gráfico 18 (ver apêndice H, p.39A).

De acordo com o gráfico 19 (ver apêndice H, p.40A), verifica-se que todos os judocas utilizam todas as suas capacidades físicas durante o treino, apenas o J4 respondeu que nem sempre utiliza todas as capacidades físicas.

Podemos observar no gráfico 20 (ver apêndice H, p.40A) que, quando estão em *randori*, os judocas J2 e J5 por vezes sentem diferença entre fazer com um parceiro cego e outro normovisual. Para os judocas J1, J3 e J4 quer o parceiro seja cego ou normovisual reagem da mesma forma, não sentindo diferença.

Em relação à **Linguagem** verifica-se através do gráfico 21 (ver apêndice H, p.41A) que quando o Mestre explica uma técnica todos os judocas à exceção do J4, conseguem seguir os passos que são descritos mentalmente.

No gráfico 22 (ver apêndice H, p.41A) podemos observar que todos os cinco judocas concordam que o Judo os ajudou a melhorar a sua **vida diária fora do Dojo**.

#### 4.1.2 – Questões abertas.

Tendo em conta as **capacidades físicas** desenvolvidas através do Judo, na tabela 4 (ver apêndice I, p.42A), podemos observar que as capacidades mais referidas pelos judocas é o equilíbrio, a orientação e a coordenação dos movimentos. J1 menciona a rapidez de reação, condição física e agilidade, J2 a capacidade dos sentidos e resistência. J4 enumera correr, cair e andar de lado.

Na tabela 5 (ver apêndice I, p.43A) tendo como base as descrições dos principais passos do *Tokui-waza* de cada judoca, podemos identificar que todos eles referem como passos principais a pega, o desequilíbrio do parceiro, e a projeção. Referem também onde colocam as suas mãos, braços e pernas em relação ao parceiro para o projetar.

J4 é o único que fez uma descrição da técnica menos pormenorizada.

Através da tabela 6, podemos observar que o Judo pode proporcionar melhorias na **vida diária fora do Dojo** dos judocas, J1 especifica a confiança e conseguir reagir no meio da confusão. J2 o relacionamento com os outros e a capacidade discursiva. J3 refere a descontração e interajuda. J4 fazer amigos e concentração e por fim, J5 diz que ajudou na sua autoestima e confiança (ver apêndice I, p.44A).

Em relação às expectativas e futuro enquanto judocas, confirmamos através da tabela 7 (ver apêndice I, p.45A) que o J1 tem boas expectativas acerca da sua pessoa e gostaria de se tornar um judoca de alto rendimento. J2 deseja melhorar a sua forma física e postura, de se divertir querendo chegar a cinto negro; Os J3 e J5 querem continuar a aprender e a poder realizar as técnicas cada vez melhor. J3 gostaria, no futuro, ser treinador de Judo e J5 alcançar a graduação de *1º Dan* (cinto negro) e ser um grande competidor, J4 não respondeu.

## 4.2 Apresentação e Análise dos Questionários Relativos aos Mestres

### 4.2.1 – Questões fechadas.

Em relação à evolução dos judocas nos diferentes níveis de **condição física** avaliados, os Mestres têm opiniões semelhantes como podemos verificar:

M1 e M2 consideram que o judoca J1 melhorou em relação à mobilidade e esquema corporal. O Mestre M1 considera que melhorou também a sua postura. Permanecendo igual nos restantes níveis (gráfico 23; ver apêndice J, p.46A).

Os mestres M1 e M2 observaram que o judoca J2 evoluiu-o a todos os níveis, as maiores foram relativamente a motricidade global, coordenação, postura e equilíbrio. Para M2 também melhorou ao nível da orientação e esquema corporal para M2 (gráfico 24; ver apêndice J, p.47A).

M1 e M2 concordam que J3 teve melhorias a todos os níveis. Para M1 em relação mobilidade e esquema corporal permanece igual, para M2 manteve o sentido de audição, sendo M1 desta mesma opinião (gráfico 25; ver apêndice J, p.47A).

J4 apresenta uma ligeira melhoria ao nível da motricidade global para M1. M2 observa uma ténue evolução em relação à coordenação. Ambos os Mestres referem um pequeno desenvolvimento no equilíbrio do judoca (gráfico 26; ver apêndice J, p.48A).

Em relação ao judoca J5, M1 e M2 observam uma maior evolução ao nível coordenação, M2 refere também a motricidade global, e um grau de desenvolvimento menor em relação à orientação, esquema corporal e equilíbrio. M1 e M2 consideram que ainda não existe uma evolução visível na mobilidade, postura, tato e audição (gráfico 27; ver apêndice J, p.48A).

Tendo em consideração a **linguagem** verifica-se através do gráfico 28 (ver apêndice J, p.49A) que durante o treino também M1 e M2 por vezes utilizam diferentes estratégias para explicar um exercício, quer durante o aquecimento.

No gráfico 29 (ver apêndice J, p.49A) verificamos que M1 e M2 por vezes também recorrem a uma estratégia diferente para explicar as técnicas de Judo.

Quando uma técnica é explicada, ambos os Mestres concordam que às vezes os judocas não conseguem compreender bem apenas através da audição como se verifica no gráfico 30 (ver apêndice J, p.50A).

Através do gráfico 31 (ver apêndice J, p.50A), percebemos que quando chega o momento de um judoca ser **avaliado**, M1 e M2 não aplicam nenhum teste diferente de um normovisual para os avaliar.

#### 4.2.2 Questões abertas.

Tendo em conta as perspetivas sobre as **capacidades físicas** que os Mestres têm para os judocas, as opiniões de M1 e M2 são semelhantes como se pode comprovar na tabela 8 (ver apêndice K, p.51A).

M1 e M2 referem que por J1 já ter praticado Judo antes de cegar, as suas capacidades técnicas e físicas eram melhores que as dos outros judocas cegos. Têm grandes expectativas de que se torne um judoca de alto rendimento, dadas as suas características físicas e psicológicas.

Em relação a J2 os Mestres M1 e M2 relembram as grandes dificuldades ao nível da “motricidade e coordenação físico motora” e a grande evolução nestes níveis. Acreditam que pode evoluir muito mais, aliado à sua grande capacidade intelectual.

M1 refere que J3 “tem evoluído de uma forma consistente”, M2 considera que tem uma grande capacidade de aprender “as questões técnicas e táticas” conjugada à sua habilidade, desenvoltura física e memória que lhe permitem ter uma maior facilidade de aprender.

J4 o mais jovem e também o que pratica Judo há menos tempo segundo M1 a sua evolução ainda não é muito evidente. M2 refere que tem com algumas dificuldades e um longo caminho pela frente para progredir.

M1 e M2 referem que J4 gosta muito de fazer a aula, mesmo quando não faz o exercício da forma mais correta, por alguma falta de referências físicas e também devido à sua imaturidade.

M1 e M2 referem o trabalho que J5 tem pela frente para melhorar a coordenação motora, movimento e aspetos técnicos, que o poderá fazer aliado às suas enormes potencialidades e vontade de vencer.

De acordo com a tabela 9 (ver apêndice K, p.52A) podemos verificar que os exercícios e técnicas de Judo que são possíveis de realizar e ajudar no desenvolvimento das capacidades físicas dos judocas, cada Mestre enumerou um exemplo para cada um dos nove níveis avaliados, sendo estes:

Motricidade global - M1 refere um exercício em que o judoca utiliza os braços com movimentos circulares e amplos, mantendo as pernas paradas. M2 menciona um exercício com movimentos amplos das pernas e braços (*De-ashi-barai*).

Coordenação - M1 explica um exercício de saltar abrindo e fechando as pernas e os braços em simultâneo. M2 Aproveitando o *De-ashi-barai* acrescenta uma coordenação dos movimentos entre as pernas e os braços.

Orientação – Tanto M1 como M2 referem exercícios onde têm de manter um trajeto. M1 menciona um exercício a pares como o “carrinho de mão”, M2 descreve exercícios como atravessar o *tatami* de um lado para o outro, a passar por baixo das pernas um do outro, andar, correr, rastejar.

Mobilidade - M1 e M2 referem o mesmo exercício as cambalhotas e quedas de Judo, assim como na orientação onde os judocas têm de manter a trajetória durante um exercício a pares, como no “carrinho de mão” ou passar por baixo das pernas do parceiro.

Esquema corporal - M1 e M2 falam no exercício sobre a colocação do corpo do judoca em *tsukuri*, para executar as técnicas de Judo.

Equilíbrio - M1 e M2 propõem projeções, ao projetar mantendo o equilíbrio, M2 fala também num exercício a pares onde os dois encontram o ponto de equilíbrio para o conjunto.

Postura - Ambos referem a definição dos movimentos em relação às partes do corpo envolvidas, M1 durante os exercícios de flexibilidade e M2 durante as projeções.

Sentido do tato - Fazer e desfazer pegadas para M2 e segundo M1 imobilizar o parceiro de acordo como ele se movimenta no solo.

Sentido da audição - Segundo M1 e M2 é a partir deste sentido que os Mestres conseguem transmitir os ensinamentos, M1 menciona que é a base do treino e M2 um sentido muito importante.

Analisando a tabela 10 (ver apêndice K, p.55A), verificamos que num *randori* seja entre cego-normovisual ou cego-cego, M1 e M2 lidam da mesma maneira, sem qualquer diferença. Os cuidados são os mesmos, tendo apenas a preocupação quando é entre cego-cego, para não existirem choque com outros pares e às extremidades do *tatami*.

M1 e M2 motivam sempre todos os judocas para existir interajuda entre todos, e estes também o fazem entre si, como se pode verificar na tabela 11 (ver apêndice K, p.56A).



Ponderando a **linguagem**, através da tabela 12 (ver apêndice K, p.56A), observa-se que quando uma técnica é explicada, ambos os Mestres concordam que às vezes os judocas não conseguem compreender bem apenas através da audição, por isso executam a técnica com eles para sentirem o movimento.

Na tabela 13 (ver apêndice K, p.57A), analisamos que ambos os Mestres têm algo a transmitir, M1 quer reforçar a ideia de que o Judo é importante por existir muito contacto físico, sendo que M2 destaca a importância do incentivo e criação de laços e interajuda entre todos. M1 e M2 ainda dizem que a prática de atividade física é importante.

#### 4.3 Discussão dos Resultados

Este estudo analisou as opiniões dos judocas cegos e dos seus Mestres em relação às capacidades físicas dos judocas a serem trabalhadas e desenvolvidas através da realização de exercícios e técnicas nos treinos de Judo. Assim como o tipo de linguagem utilizada pelos Mestres, como estes avaliam os judocas para passarem de graduação e que mais-valia poderá trazer aos judocas na sua vida fora do *Dojo*.

Centrando a atenção no primeiro objetivo específico, isto é, verificar se as **capacidades físicas** dos judocas são desenvolvidas, os resultados alcançados permitem responder que existe uma evolução relativamente às capacidades dos judocas.

Os judocas sentem melhorias, assim como os Mestres também observam um progresso em relação às suas capacidades.

- J1, como praticou Judo antes de cegar, tem as suas capacidades físicas mais desenvolvidas, mas mesmo assim apresenta uma evolução positiva e os Mestres têm grandes expectativas de que se torne um judoca de alto rendimento e participe em provas e campeonatos internacionais.

- J2 teve uma enorme evolução a todos os níveis, quando começou a praticar Judo tinha imensas dificuldades, não conseguia “correr, saltar e todo o tipo de movimentos que uma criança com uma infância normal deveria adquirir” (M1, 2013), ou seja, grandes lacunas ao nível da psicomotricidade, mas que combinadas com os exercícios e técnicas realizadas nos treinos foram melhorando. Os Mestres acreditam que pode continuar a melhorar, dado que J2 tem uma grande vontade de continuar a aprender e de melhorar as suas capacidades enquanto pessoa e judoca.

- J3 é um judoca muito dedicado e também melhorou a sua condição física, de forma consistente. A sua força de vontade aliada à sua capacidade de aprender e encarar cada nova etapa como um desafio a superar, tem todas as possibilidades para continuar a evoluir e conseguir realizar um dos seus sonhos que é ser treinador de Judo e ajudar os mais novos, quer sejam cegos ou não, a transmitir e ensinar a arte do Judo.

- J4 apenas pratica Judo há seis meses, mas já se pode observar uma pequena evolução principalmente no equilíbrio e em alguns movimentos. Já consegue aquecer o pescoço (fazer o movimento de dizer *sim* e *não*). Num *randori* (sem força, dada a sua idade e tempo de Judo) quando é puxado para a frente, para trás ou lateralmente já não cai conseguindo controlar o seu corpo, como diz Brito (sd) o seu corpo adapta-se às diferentes posturas e posições em que é colocado conseguindo manter o equilíbrio.

No treino, quando um dos Mestres explica uma técnica, J4, um pouco devido à sua imaturidade, está desatento (capacidade que tem de ser melhorada), logo não compreende o exercício a realizar ou os passos a concretizar, mas com a orientação e ajuda do parceiro consegue interiorizar os passos e como tem de mover os braços, mãos, anca, tronco e onde os colocar no *uke* (parceiro que sofre a técnica), também como deslocar as pernas e pés de modo a realizar a técnica ou exercício. Assim como conhece o nome das técnicas que já sabe fazer.

J4 é uma criança com um longo caminho a percorrer, para continuar a desenvolver e evoluir a todos os níveis as suas capacidades, tanto físicas como psicológicas. Tal vai ser possível pois gosta muito de ir aos treinos e fazer tudo igual aos “crescidos” (duas horas de treino).

- J5 melhorou bastante a sua coordenação e motricidade desde que começou a praticar Judo, mas ainda pode evoluir muito mais com a continuação dos treinos. De acordo com Gorgatti e Costa (2008) ao realizar as técnicas e exercícios vai continuar a construir a imagem dos movimentos da técnica de cada movimento das diferentes partes do seu corpo em relação ao corpo do parceiro melhorando o seu esquema corporal, movimentos, equilíbrio e coordenação. Também J5 tem como objetivo executar as técnicas com exatidão para alcançar o 1.º *Dan* e ser um grande competidor.

Como Carmeni (1997) refere, o Judo desenvolve movimentos básicos que com o aumento da dificuldade e complexidade das técnicas e exercícios estes vão estimulando gradualmente diferentes partes do corpo levando a um controlo cada vez mais eficiente das suas capacidades físicas e motoras.

Relativamente ao objetivo específico que se pretende verificar, se existem **exercícios no Judo** que poderão ser utilizados para o desenvolvimento da motricidade, coordenação, esquema corporal, equilíbrio, postura, mobilidade e orientação verificamos que, efetivamente, a arte do Judo possui exercícios e técnicas que permitem desenvolver estas capacidades.

Especificando em relação há **motricidade, coordenação e esquema corporal** verificamos que o judoca tem de dominar o *shizen-hontai*, ter uma postura correta, ao realizar o *kumi-kata* (pega) estando a desenvolver principalmente a motricidade, coordenação e esquema corporal, assim como quando tem de mover os braços, mãos, tronco, anca, pernas, pés, tendo em atenção os seus movimentos em relação ao corpo do *uke* (parceiro que sofre a técnica), de modo a colocar o seu corpo na posição correta para conseguir projetar o parceiro ou executar a imobilização, estrangulamento ou luxação. Todo este controlo do corpo ou *tai-sabaki* “envolve principalmente movimentos giratórios, que devem ser fluídos e rápidos ... dominar o *tai-sabaki* é indispensável para executar de maneira eficiente as técnicas” (Kano, 2008, p.43).

Também os *ukemi* (quedas; exemplo apêndice A, imagem 1) são importantes não só para o desenvolvimento físico, mas também para saber cair e fazê-lo em segurança. Em qualquer *ukemi* o queixo tem de estar sempre bem junto do peito de modo a que a cabeça (nuca) nunca toque no *tatami*/chão para minimizar danos físicos.

O *ukemi* promove e desenvolve diferentes capacidades fundamentais para os judocas, todos eles dominam bem os vários tipos de quedas (frente, trás, direita, esquerda e enrolada). O *zempo-ukemi* (queda enrolada; exemplo apêndice A, imagem 2) é a mais complicada e envolve uma maior coordenação dos movimentos.

Ao analisar as capacidades de **equilíbrio e postura** verificamos que para executar a técnica de maneira eficiente como refere Kano (2008) também é necessário que o judoca esteja e permaneça em equilíbrio, conseguindo provocar o *kuzushi* (desequilíbrio) do *uke*. O judoca para o conseguir tem de “empurrar e puxar, movimentos que são feitos, não só com os braços, mas com o corpo todo” (Kano, 2008, p.46) estes movimentos também podem ser de “puxar e soltar, empurrar e soltar, ou empurrar e depois puxar, ou puxar e depois empurrar. O *kuzushi* pode ser feito tanto em linhas curvas como em linhas retas e em todas as direções” (Kano, 2008, p.46).

Relativamente à **orientação e mobilidade**, estas capacidades são desenvolvidas através das deslocações no *tatami* feitas durante todos os momentos do treino desde que entram no *Dojo* até que saem dele (do aquecimento até ao relaxamento).

Os judocas sentem mais dificuldade no aquecimento e relaxamento, pois durante o aquecimento é necessário correr e executar vários exercícios durante a corrida, nomeadamente, elevação dos joelhos, saltar, correr de costas, *sprints*. Em todos estes exercícios é necessário um parceiro para orientar, de maneira a não haver choques ou “atropelamentos”. O relaxamento é mais suave e calmo, mas a preocupação é a mesma.

Durante o Judo de pé ou no chão, não existem deslocações tão intensas em redor do *tatami*. Mas quando há troca de parceiros e dois judocas cegos fazem par, chamam um pelo outro e perguntam se têm espaço suficiente aos judocas à sua volta ou aos Mestres para poderem fazer Judo, tendo de se orientar pelo *tatami* e no espaço que possuem.

Quando estão dois parceiros, sendo um cego e outro não cego, este tem uma melhor perceção da posição dos restantes judocas no *tatami*, de modo a evitar choque com estes ou com as extremidades do *tatami*. Quando os dois judocas são cegos a sua orientação pelo espaço tem de estar mais desperta, tendo a preocupação de responder à localização um do outro, para se encontrarem e fazerem o que o Mestre explicou. Neste caso os Mestres e os judocas não cegos têm o cuidado de ver se eles não chocam com outro par ou saem do *tatami*.

No que respeita aos **sentidos** utilizados quando praticam Judo, os judocas contam com o sentido do tato e audição durante todo o treino, têm de ouvir o que é para fazer e onde está o seu parceiro.

Têm de sentir o corpo do parceiro para fazer os exercícios e técnicas, saber qual a posição do corpo do parceiro de modo a tirar o melhor partido deste e realizar a melhor técnica, de maneira a projetar ou a imobilizar. Caso queira realizar um estrangulamento ou luxação tem de conseguir sentir as partes do corpo do *uke* e posicioná-las em relação ao seu, para concretizar a técnica pretendida.

Pois é através deste sentidos que praticam Judo, não vê com os olhos, mas vê com os ouvidos e a pele/mãos, como alguns dos judocas costumam dizer.

Vieira e Júnior (2006) concordam que a prática de Judo desenvolve características nos judocas ao nível do esquema corporal, equilíbrio, mobilidade, orientação espacial, coordenação global e segmentada e autonomia.

Kano (2008) menciona que no Judo as capacidades físicas dos judocas são desenvolvidas através de movimentos, exercícios, técnicas, quedas, que ajudam a aprender, desenvolver e aperfeiçoar. É uma “combinação de movimentos de membros, pescoço e tronco ... feitos em combinação, eles promovem de maneira eficaz um desenvolvimento físico e moral harmonioso” (p.24), assim como, os seus movimentos levam a um desenvolvimento físico equilibrado.

O treino do *randori* engloba todas as capacidades referidas neste segundo objetivo (motricidade, coordenação, esquema corporal, equilíbrio, postura, mobilidade e orientação).

Promove o desenvolvimento de todas estas capacidades, pois é essencial que eles estejam atentos aos movimentos, ao equilíbrio e/ou desequilíbrio, ao deslocamento no *tatami*, de modo a que consigam reagir aos ataques do *uke*, tendo que reagir depressa com um contra-ataque ou esquiva.

Quando se faz Judo “no chão” têm de saber a posição do *uke* em relação ao seu corpo e tentar imobilizar, estrangular ou fazer uma luxação. Durante a luta no chão como o objetivo é ficar por cima (na imobilização) ou apanhar um braço ou o pescoço (luxação ou estrangulamento) há uma constante troca de posições entre os dois judocas.

Sendo o *randori* ou o *yaku-soku-geiko* (treino sem resistência) um treino de ataque e defesa, onde tem de haver concentração na execução das técnicas, o judoca é levado a sentir quando é mais oportuno aplicar projeções, imobilizações, estrangulamentos ou luxações. Também é ideal para “desenvolver as capacidades físicas, pois envolve todas as partes do corpo e todos os seus movimento” (Kano, 2008, p.26).

O *randori* é uma parte importante do Judo onde os judocas se podem pôr à prova, onde estão “por sua conta”, tendo eles de saber quando atacar, como realizar esse ataque (Judo em pé). Se tiverem no chão, como sair de uma imobilização, dependendo tanto da sua posição como da do parceiro, que contra-ataque realizar de maneira a imobilizar, ou efetuar um estrangulamento ou uma luxação e, dessa forma, tirar vantagem para si.

Ao longo da prática do Judo e da realização das técnicas, cada judoca adquire o seu *tokui-waza*, ou seja, a sua técnica preferida, a que utiliza mais vezes e por consequência a que realiza mais perto da perfeição.

Os judocas, ao desenvolverem o seu *tokui-waza*, mesmo sendo técnicas diferentes, referem invariavelmente os principais passos, como a pega, o desequilíbrio e a projeção tendo também em atenção onde colocavam os seus membros.

Para que tal seja conseguido o judoca passa, como já foi referido, pelo processo de desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades físicas e de memória.

Mesmo J4 com uma descrição muito básica sabe realizar muito bem o seu *tokui-waza* e projetar o parceiro.

Tal como quando os judocas referem algumas dessas capacidades físicas desenvolvidas através do Judo, sendo algumas delas a orientação, equilíbrio, coordenação, agilidade, resistência e os seus sentidos.

Os Mestres também consideram que os exercícios, técnicas e métodos utilizados e realizados no Judo, ajuda-os a desenvolver essas capacidades físicas.

Para que todas as técnicas do Judo sejam aprendidas e bem executadas é necessário a utilização do corpo e da mente, um conjunto de todas as capacidades que têm de ser utilizadas de modo a se complementarem.

Em relação ao objetivo específico - os Mestres utilizam uma **linguagem** acessível e adequada para os judocas? - compreendemos que sim, pois para que os judocas consigam compreender e aprender os ensinamentos dos Mestres, estes utilizam uma linguagem simples e clara e falam de forma tranquila e utilizando alguns termos em japonês.

Como os judocas cegos “veem” através da audição, os Mestres ao explicarem uma técnica fazem-no de uma forma pormenorizada e precisa, fornecendo todos os movimentos e orientações dos mesmos.

Como refere Gorgatti e Costa (2008) a importância de ter uma linguagem cuidada e um vocabulário adequado ao grupo a que está a falar, dando o “maior número possível de informações a respeito de como e onde desenvolver suas ações” (p.65).

De modo geral todos os judocas conseguem compreender e seguir os passos dos Mestres mentalmente, mas quando não acontece, os Mestres voltam a repetir a explicação ou fazem a técnica com o judoca para ele sentir e conseguir interiorizar os

passos e posicionamento das diferentes partes do corpo, como menciona Gorgatti e Costa (2008):

*“se a explicação por meio de palavras por si só não for suficiente para que a pessoa deficiente visual compreenda a que se espera dela, é possível recorrer à percepção tátil e leva-la a perceber o movimento realizado pelo professor por meio do toque (...) conduzindo o aluno pelo movimento desejado” (p.62).*

Quando o judoca compreende, realiza-a de seguida no *uke* e, quando ainda assim sentem dificuldades, o parceiro ou o Mestre lá estão de novo para o ajudar.

O judoca J4 necessita que o parceiro ou o Mestre lhe expliquem a técnica posicionando o seu corpo no local correto em relação ao do parceiro. Mas após algumas repetições ele entende os passos e os movimentos, conseguindo realizar a técnica sozinho.

Em conformidade com o objetivo específico que pretende averiguar se a **avaliação** dos judocas é a mesma que para um judoca normovisual verificamos que todos os judocas passam pelo mesmo processo de avaliação.

Como o Judo pode ser modelado às capacidades físicas de cada um, os Mestres não realizam nenhuma avaliação diferente quando chega a altura de um judoca poder passar de graduação.

Tem de o conseguir por mérito próprio, tendo as suas capacidades físicas estarem ao nível de conseguir realizar todo o tipo de técnicas de Judo e a respetiva denominação em japonês.

Os judocas e Mestres estão confiantes que com treino, convicção e confiança, irão alcançar o *1.º Dan* e poder inspirar outros judocas.

O objetivo específico que pretende mostrar se os judocas melhoraram a sua **vida fora do Dojo** através da prática de Judo, assim como as capacidades que foram desenvolvidas, mostrando resultados positivos.

Os judocas concordam que o Judo os ajudou a melhorar a sua vida fora do *Dojo*, estas melhorias são ao nível pessoal, emocional e físico. Desenvolveram competências ao nível da sua confiança, autoestima, concentração, uma maior capacidade de relacionamento com os outros e interajuda.

Também ao existir uma interajuda e apoio entre todos os judocas e Mestres, faz com que exista um companheirismo, amizade, confiança entre todos, ao qual nos referimos como a “família do Judo”. Tudo valores transmitidos pelos Mestres, de modo a que todos se sintam integrados, apoiados e confiantes, podendo sempre contar com a ajuda de todos dentro e fora do *Dojo*.

Como refere Matos (2009) temos de ter em conta “não só os conhecimentos e as capacidades de execução, mas também os valores éticos” (p.38).

Os judocas para ultrapassar a falta do sentido da visão, utilizam diferentes abordagens dependendo da situação em que se encontram, de modo a “verem a sua vida” como qualquer pessoa o faz. Não se deixam limitar pela sua falta de visão, nem quando descobriram o Judo e tomaram a iniciativa de começar a praticar.

Adquirem “autoconfiança, por saber que é capaz de lidar com qualquer eventualidade” (Kano, 2008, p.27). Assim como também promove “atenção, observação, imaginação, raciocínio e julgamento aumentam, e esses são atributos úteis tanto na vida diária como no Dojo” (Kano, 2008, p.27).

Os Mestres salientam a importância da atividade física de modo a contribuir para um bom desenvolvimento físico, afastando os jovens de problemas cardíacos, musculares e afastar a tendência para a obesidade que tem mais probabilidade de acontecer em crianças cegas, por estas sentirem mais dificuldades em se movimentarem e se envolverem com o mundo à sua volta.

Sendo o Judo uma arte marcial/desporto que é praticado através do contacto físico, é bastante interessante e motivadora para o cego. Também a sua essência de cooperação e busca de continuar a progredir, beneficia o incentivo, interajuda, criação de laços, que serão importantes para ultrapassar alguns obstáculos com que os judocas se poderão deparar.

Deste modo tendo em conta todos os dados obtidos relativos às capacidades e aptidões físicas, podemos concluir respondendo à questão de partida que, a prática do Judo, de facto, tem uma influência positiva, melhorando e ajudando a desenvolver as capacidades físicas de crianças e jovens cegos, através dos exercícios e técnicas trabalhados e executados durante os treinos de Judo, sob a orientação dos seus Mestres.



## V – Conclusão

A elaboração deste estudo teve como inspiração um grupo de jovens cegos que praticam Judo com muito afinco no Clube Judo Total. Tal determinação associada à sua deficiência levou à questão de partida: será que a prática de Judo em crianças e jovens cegos, proporciona um desenvolvimento e melhoramento das suas capacidades físicas? Esta questão conduziu à interrogação dos seguintes objetivos:

- ☞ Verificar se as seguintes capacidades físicas são desenvolvidas e que tipo de exercícios e técnicas poderão ser utilizados em relação à motricidade, coordenação e esquema corporal; equilíbrio e postura; mobilidade e orientação;
- ☞ Compreender quais dos sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato) os judocas utilizam quando praticam Judo;
- ☞ Perceber se a linguagem utilizada pelos Mestres é acessível e adequada para os judocas cegos;
- ☞ Averiguar se a avaliação dos judocas é a mesma que para um judoca normovisual;
- ☞ Mostrar se através da prática de Judo melhoraram a sua vida fora do *Dojo* e que capacidades foram fortalecidas.

Tendo em consideração as características e objetivos deste estudo, fomos levados a utilizar uma metodologia qualitativa, do tipo exploratória e descritiva. Deste modo utilizamos o questionário como instrumento de recolha de dados e para a sua análise recorremos à análise de gráfico e diagramas, assim como à análise de conteúdo. Recolhidos os dados procedeu-se à sua descrição e discussão, interpretando-os com base na revisão de literatura.

Finalizado o processo de análise e interpretação dos dados obtidos, podemos responder de forma afirmativa à questão de partida, concluindo que a prática de Judo ajuda no desenvolvimento das capacidades físicas das crianças e jovens cegos.

Os dados permitem-nos observar que ao nível da motricidade, coordenação e esquema corporal houve uma evolução, assim como o equilíbrio e postura. Em relação à mobilidade e orientação estas também foram desenvolvidas, apresentando melhorias.

Estas capacidades são desenvolvidas através do conjunto de exercícios que englobam todas as partes do corpo que trabalham em conjunto, como por exemplo:

- ☞ *Ukemi* (exemplo ver apêndice B, imagem 2 e 3);
- ☞ *Kuzushi* (desequilíbrio);
- ☞ *Tsukuri* (preparação para executar uma técnica);
- ☞ *Take* (queda/projeção);
- ☞ *Kumi-kata* (pega);
- ☞ *Tai-sabaki* (controlo do corpo);
- ☞ *Yaku-soku-geiko* (treino combinado);
- ☞ *Randori* (treino livre);
- ☞ *Tokui-waza* (técnica preferida);
- ☞ *Nage-waza* (técnicas de projeção; exemplo ver apêndice B, imagem 4, 5 e 6);
- ☞ *Katame-waza* (técnicas de controle) onde se englobam:
  - ☞ *Osai-komi-waza* (imobilizações; exemplo ver apêndice B, imagem 7);
  - ☞ *Shime-waza* (estrangulamentos; exemplo ver apêndice B, imagem 8);
  - ☞ *Kansetsu-waza* (luxações - exemplo ver apêndice B, imagem 9).

O Judo trabalha o equilíbrio num exercício ou *randori*, sendo necessário o judoca estar em equilíbrio ao mesmo tempo que tenta desequilibrar o seu *uke*; para tal necessita de posicionar os braços, mãos, tronco, pernas e pés e pô-los a trabalhar em conjunto e sintonia, para assim alcançar o desequilíbrio e projetá-lo.

Mesmo sendo cegos, a forma como o Judo é praticado e ensinado não cria barreiras, podendo deste modo um judoca cego aprender Judo e simultaneamente desenvolver e melhorar as suas capacidades físicas.

O Judo é um desporto, uma arte marcial, rica em exercícios e técnicas que permitem controlar o seu corpo e do seu parceiro, sendo que, para tal, é necessário existir uma compreensão e coordenação do corpo e da mente.

Um aspeto previsível é a utilização do sentido da audição e tato, pois é desta forma que os cegos comunicam no *tatami*.

Comprovamos que o tato é fundamental para sentir o corpo do parceiro e poder executar as técnicas. A audição é igualmente importante para ouvirem as explicações dos Mestres e comunicar com os colegas.

Os Mestres são igualmente fundamentais no desenvolvimento dos judocas, pois são eles que transmitem o conhecimento, utilizando uma linguagem clara, simples e acessível, assim como falando de uma forma tranquila ajuda-os a captar todos os movimentos que não conseguem ver e estão a ser reproduzidos.

Os Mestres também descrevem verbalmente de maneira exata, todos os seus movimentos.

Outro fator importante é a avaliação, pois para que um judoca passe de graduação tem de dominar determinadas técnicas, saber e conseguir executá-las, para as conseguirem realizar, as suas capacidades físicas têm de estar desenvolvidas. Assim como, também têm de saber os termos e nomes das técnicas em japonês.

Os Mestres quando fazem um exame a um judoca cego seguem as mesmas regras e idênticos padrões do que a um judoca normovisual.

Podemos comprovar que a prática do Judo melhorou a vida diária dos judocas fora do *Dojo* ao ganharem uma maior resistência, coordenação, equilíbrio, agilidade, assim como, confiança, entreaajuda, concentração, autoestima, ganhando competências e conhecimentos para enfrentar o seu dia-a-dia.

Por último queremos realçar o aspeto da prática de uma atividade física como o Judo, sendo importante para o desenvolvimento físico, motor e psicológico das crianças e jovens cegos.

Podemos concluir que o Judo tem uma influencia positiva no desenvolvimento das capacidades físicas dos judocas cegos através dos exercícios e técnicas que são utilizados, executados e promovidos pelos Mestres.

O Judo envolve muito contacto físico, sendo um desporto que favorece as características físicas e intelectuais/psicológicas de um cego.

Desenvolve as suas capacidades físicas e motoras, assim como ajuda na sua integração, autoestima, confiança.

Ao longo deste estudo o judoca J2 e J4 fizeram exame e passaram de graduação, sendo neste momento J2 cinto azul e J4 cinto branco e amarelo<sup>4</sup>.

Este estudo detém algumas limitações em consequência de determinados fatores, nomeadamente:

- ☞ O reduzido número de participantes, pois ainda são poucos os cegos que praticam Judo, apenas cinco deles se encontram a estudar atualmente;
- ☞ Não existir muita bibliografia que relacione a temática do Judo com a cegueira;
- ☞ Na conjugação do tempo disponível para a realização deste estudo por parte da autora com a sua vida académica, profissional, desportiva e pessoal;
- ☞ O tempo disponível interferiu na escolha da utilização de apenas questionários, pois para ser possível observar e identificar a evolução nas suas capacidades seria necessário mais tempo, assim como encontrar e adotar instrumentos para o comprovar. Poderia ser realizado através de um estudo longitudinal e aplicar testes para por à prova os judocas fisicamente. Ficando este estudo limitado às opiniões e experiências dos participantes.

No decorrer deste estudo foram-nos surgindo outro tipo de interrogações que o Judo pode proporcionar, que poderão servir de um ponto de partida para estudos futuros, contribuindo deste modo para o desenvolvimento da arte do Judo e desenvolvimento de todas as pessoas, judocas e Mestres.

Investigar sobre:

- ☞ A vertente social e psicológica ao treinar Judo;
- ☞ Verificar se a prática do Judo poderá ajudar também no desenvolvimento das capacidades físicas em jovens portadores de outro tipo de deficiências, como por exemplo surdos-cegos, paralisia cerebral, síndrome de Down, entre outros;
- ☞ Centrar a investigação no trabalho desenvolvido pelos Mestres;
- ☞ Investigar se o Judo poderia ser introduzido nas escolas como meio de complemento à educação física de modo a promover a atividade física de crianças cegas e/ou as mais-valias que poderiam ser alcançadas.

---

<sup>4</sup> Graduação intermédia para as crianças

### Referências Bibliográficas

- Algana, A., & Christensen, S. (2010). *O Corpo Humano*. Barcelona: RBA Coleccionables S.A.
- Barraga, N. (1985). *Programa para Desenvolver a Eficiência no Funcionamento Visual*. São Paulo: Fundação Para o Livro do Cego no Brasil.
- Bautista, R. (1993). *Necessidades Educativas Especiais*, 2ª Edição. Almada: Dinalivro.
- Bell, J. (1998). *Como Realizar um Projeto de Investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Carmeni, B. (1997). *Judo for visually impaired athletes*. Italia: Cortino d'Ampezzo.
- Fortin, M.; Côle, J. & Fillion, F. (2006). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Loures: LUSODIDACTA.
- Gorgatti, M. & Costa, R. (2008). *Atividade Física Adaptada – Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*. São Paulo: Manole.
- Kano, J. (2008). *Judô Kodokan*. São Paulo: Cultrix.
- Kirk, S. & Gallagher, J. (2000). *A Educação da Criança Excepcional*. 3ª Edição. São Paulo: Livraria Martins Fontes.
- Ladeira, F. & Queirós, S. (2002). *Compreender a Baixa Visão*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento da Educação Básica.
- Matos, R. (2009). *50 Anos da Federação Portuguesa de Judo*. Lisboa: Federação Portuguesa de Judo.
- Mendonça, A., Miguel, C., Neves, G., Micaelo, M. & Reino, V. (2008). *Alunos cegos e com baixa visão – Orientações curriculares*. (SL): Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, Direção de Serviços de Educação Especial e do Apoio Sócio-Educativa.
- Machado, E., Masi, I., Lora, T. & Garcia, N. (2003). *Orientação e Mobilidade: conhecimentos básicos para a inclusão da pessoa com deficiência visual*. Brasília: MEC, SEESP

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva

Santos, J., Cavacas, A., Silva, A., Zagalo, C., Evangelista, J, Oliveira, P. & Tavares, V. (2011). *Anatomia Geral – Moreno, 6ª Edição – 2011*. (SL): Egas Moniz Publicações.

Veloso, R., Cachada, J. & Aranha, Á. (2010). *Uma abordagem didática do judo*. Vila Real: UTAD.

Vieira, C. & Júnior, W. (2006). *Judô Paraolímpico: manual de orientação para professores de educação física*. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro.

### **Publicações Online**

Brito, D. (sd). *Psicomotricidade*. Acedido em <http://www.drb-assessoria.com.br/1psicomotricidadenaescola.pdf>

### Glossário

<b>Japonês</b>	<b>Português</b>
<i>Atemi-waza</i>	Técnicas de ataque a pontos vitais
<i>Dojo</i>	Sala de treino
<i>De-ashi-barai</i>	Varrer o pé avançado
<i>Gokio</i>	Cinco grupos
<i>Hajime</i>	Começar
<i>Hidari-zempo-ukemi</i>	Queda enrolada
<i>Jigo-hontai</i>	Postura defensiva de pé
<i>Judogi</i>	Fato de Judo
<i>Jita-kyotei</i>	Benefício mútuo
<i>Kake</i>	Queda/projeção
<i>Kata</i>	Forma
<i>Kansetsu-waza</i>	Técnica de luxação
<i>Katame-waza</i>	Técnicas de controle
<i>Koshi-waza</i>	Técnicas de anca
<i>Kumi-kata</i>	Pega
<i>Kuzushi</i>	Desequilíbrio
<i>Mate</i>	Parar
<i>Migi-jigo-tai</i>	Postura defensiva direita
<i>Migi-shizen-tai</i>	Postura natural direita
<i>Nage-waza</i>	Técnicas de projeção
<i>Osai-komi-waza</i>	Técnicas de mobilização
<i>Randori</i>	Treino livre
<i>Renraku-aza</i>	Combinações, encadeamento de várias técnicas
<i>Seiza</i>	Posição de sentado formal
<i>Shiai</i>	Competição
<i>Shime-waza</i>	Técnicas de estrangulamento
<i>Shizen-hontai</i>	Postura básica natural

<i>Shizei-tai</i>	Postura natural
<i>Sutemi-waza</i>	Técnicas de sacrifício
<i>Shido</i>	Falta (castigo)
<i>Tachi-waza</i>	Técnicas em que o <i>tori</i> mantém o seu equilíbrio
<i>Tai-sabaki</i>	Controlo do corpo
<i>Tatami</i>	Tapete de Judo
<i>Te-waza</i>	Técnicas de braços
<i>Tokui-waza</i>	Técnica preferida
<i>Tori</i>	Aquele que ataca ou projeta
<i>Tsukuri</i>	Preparação para executar uma técnica
<i>Uke</i>	Parceiro/aquele que recebe a ação ou é projetado
<i>Ukemi</i>	Queda
<i>Ushiro-ukemi</i>	Queda para trás
<i>Waza</i>	Técnica
<i>Yaku-soku-geiko</i>	Treino combinado
<i>Zempo-ukemi</i>	Queda enrolada